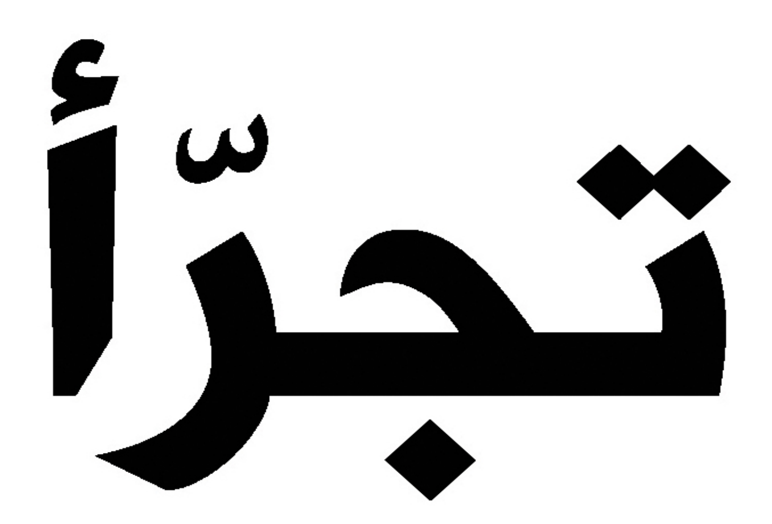




جيف تشغوين

وكارميلا دي كليمنت



تجرّأ



جيف تشغوين

وكارميلا دي كليمنت



جيف تشيغوين

كارميلا دي كليمنت

تجرّأ تنجح

دروس من ٥٧ شخصية
أبهرت العالم بنجاحها

ترجمة

مازن معروف



”فقط، أولئك الذين عرفوا الفشل الذريع

بإمكانهم أن يحققوا إنجازات أكبر من أي وقت مضى“

روبرت ف. كينيدي

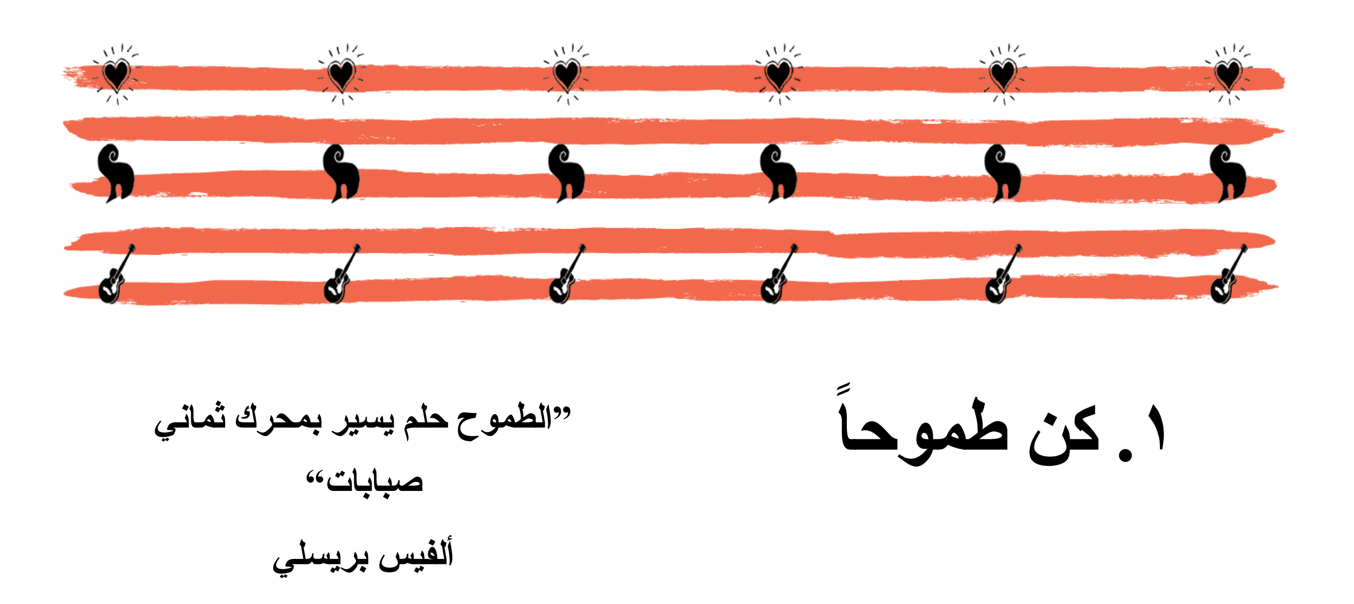
مقدمة

ما الذي نحتاجه كي نُقْدم على النجاح في مجال ما؟ نحن جميعاً نؤمن بالأحلام خاصة حين نكون شباباً غير مقيّدين بعد باحتمالات الإخفاق أو خشية أن نصبح عرضة لسخرية الآخرين. وما نتعلمه في مرحلة الطفولة – بما في ذلك الفرص التي ستمنحها الحياة لنا لاحقاً لخوض التجارب والاكتشاف، وكيفية إدارتنا إنجازاتنا وإخفاقاتنا، ثم تعلّم المرونة وإبقاء أنفسنا دوماً في فضاء متفائل – يسهم كلّه في تحقيق النجاح لاحقاً. لكن في مجتمعاتنا المهجوسة بفكرة النجاح قبل أي شيء آخر، فإننا غالباً ما سنقول لأنفسنا إن "الفشل ليس خياراً"، ما يعني أننا إذا سعينا جاهدين للتفوق في مجال ما نحبه، وفشِلْنا، فإن فشلَنا سيخلف فينا على الأرجح صدمة كبيرة، بسبب ما ارتكبناه من أخطاء، وسيجعلنا ذلك نعمى عن الدروس التي يمكن تعلمها من تلك التجربة. ذلك أن فشلنا في تحقيق شيء ما يمكن أيضاً أن يدلّنا على ما ينبغي فعله مستقبلاً لتحقيق النجاح. ماذا لو كانت الكدمات التي سنتعرض لها مجرد وسيلة للعودة بروح أقوى، بل العودة إلى منصة الحياة بحلول أفضل وفرص أكبر لتحقيق أهدافنا؟ الأخطاء ليست سوى شيء فعلناه ولم ينجح بالطريقة التي تصورناها. ليس علينا طبعاً تكرار أخطائنا، لكن ينبغي دائماً اغتنام الفرصة للتعلم منها.

> **"من المستحيل أن تعيش من دون أن تكون ذقت طعم الفشل في مجال ما، إلا إذا كنت قد عشت حياتك بحذر شديد، إذ لا تكون قد عشت إطلاقاً... ما يعني إخفاقك في تحقيق ذاتك"**
>
> **ج. ك. رولينغ**

معظم الرواد في مجال الأعمال الحرة ممن تحلّوا برؤية وعزيمة لتحمّل المخاطر، تلقّوا كدمات في طريقهم إلى النجاح – هذا الجانب لا بد منه – لكنهم حققوا أهدافهم في نهاية المطاف. في كتاب **تجرّأ تنجح**، ستقرأ حكاية سبع وخمسين شخصية ممن صنّفوا يوماً من أكثر الناس نجاحاً في العالم. هؤلاء لم يولَدوا مشاهيراً، وهم مثلنا تماماً، عرفوا الفشل في حياتهم، فرُفِضوا، وتزعزعت ثقتهم بأنفسهم، لكن جميعهم تجرؤوا وحاولوا من جديد. أن تقرر تحمّل المخاطر يعني أن تكون مخلصاً لجوهرك؛ وأن تكون فرداً، ومجرد فرد، فهو أمر يتطلب شجاعة وجرأة، خاصة إن لم تكن شبيهاً

بمن يشكلون محيطك الاجتماعي. وبالمثل، إن سنك، وجنسك، ووضعك المالي، لا يجب أن تكون عوائق تحطم أهدافك. ما تبينه قصص هذا الكتاب، المستقاة من الحياة بطبيعة الحال، أنه من المهم أن تبقى معنوياتك إيجابية ولا تتحول إلى شخص محبط أو لاذع حقود. وسواء أكنت ممن فقدوا وظيفتهم، أم ممن يشعرون أنهم لم ينالوا التقدير الذي أرادوه، أم أن شريكك طعن بك، أم أنك تكافح لتحقيق هدف ما، أم أنك بحاجة إلى القليل من الإلهام فقط، فإن هذا هو الكتاب هو الوصفة المناسبة لك تماماً.



١. كن طموحاً

"الطموح حلم يسير بمحرك ثماني صبابات"

ألفيس بريسلي

كيف تحقق أحلامك؟ وكيف يمكن أن يتحوّل طموحك إلى واقع ملموس؟ خذ ورقة من سيرة حياة ألفيس بريسلي، الرجل الذي عرف كل ما نحتاج معرفته عن الطموح والزخم والقوة المطلوبة والشديدة لتشغيل مسارك إلى القمة. يقول: "الطموح حلم يسير بمحرك ثماني صبابات". لكن، حتى محرك ثماني صبابات قد يختنق بطبيعة الحال، وقد يتوقف فجأة أو يتحرك بعسر. وهذا يحدث لأفضل الناس، بل إنه قد حدث فعلاً لمن كان يوماً ملك الروك أند رول!

عرف ألفيس في شبابه كفنان حيوي قدّم في عروضه علامات دلت على أسلوب فريد في الأداء سيلهب الجماهير لاحقاً ويلفت انتباهها. لكن ألفيس كان لا يزال يعمل على تطوير أسلوبه، وعندما منح فرصة تقديم عرض بتنظيم من إحدى المؤسسات الموسيقية الأكثر احتراماً في الولايات المتحدة، the Grand Ole Opry، قبل من الفور. كانت the Grand Ole Opry معروفة بـ"بيت الموسيقا الأميركية" و"المنصة الأكثر أهمية في البلاد"، كما تتبع لمؤسسة ناشفيل التي يعود تاريخها إلى منتصف العشرينيات من القرن المنصرم. لذلك، كان منحه الفرصة لتقديم عرض على تلك المنصة أمراً في غاية الأهمية بالنسبة إليه.

ألفيس الشهير بأسلوبه في هز وركيه أثناء الغناء قدم أداء كما كان مقرراً في ناشفيل، وقد ورد اسمه في إعلان كان على رأس قائمته فارون يونغ، إلى جانب الإخوة ويلبورن الذين قدموا موسيقا كونتري، كما "بيل وسكوتي". غادر ألفيس أوبري مخلفاً وراءه جمهوراً مرتبكاً ومصدوماً. فهو لم يعتد إلا موسيقا الريف "الرصينة"، الأكثر ألفة بالنسبة إليه، فوجد أسلوب ألفيس بدورانه ورقصه على المسرح، مستهجناً.

لم ينسجم ألفيس جيداً مع الجمهور، بل إنه بعد العرض قدمت إليه نصيحة بأن يبقى في مهنته اليومية – وهي بالمناسبة سائق شاحنة – وأن يتخلى عن آماله في شق طريقه في الموسيقا. لكن لحسن الحظ، فإن ألفيس الذي ظل حلمه بدفع محرك ثماني صبابات، وضع قدمه على الدواسة وانطلق ليصبح المغني الأكثر مبيعاً في كل العصور.

تخيل كم كان سيكون عالم الموسيقا مختلفاً لو كان ألفيس تخلى عن أحلامه، بل كيف سيكون شكل العالم لو أننا جميعنا استسلمنا؟ لكان تحول ربما إلى مكان أبكم بلا إثارة ولا أحد يستطيع إحداث أي تغيير فيه. لذلك، كن مثل ألفيس، ولا تسمح لأيٍّ كان بتأخيرك في الطريق لتحقيق حلمك. ثبت يديك على عجلة القيادة، وحافظ على إيمانك برؤيتك وواظب على تنشيط محركك على طول الطريق السريع إلى النجاح.

كثر في هذا العالم يسعون بكل ما أوتوا من جهد للنجاح، متوقعين بعض اللكمات والوعود الكاذبة في الطريق لتحقيق أهدافهم. ولكن تخيل هذا الوضع: أنك حققت الشهرة بالفعل، وفي عمر السادسة والعشرين، وبينما أنت في قمة نجاحك، تتلقى لكمات يميناً ويساراً، ومن جهة لا تتوقعها إطلاقاً.

هذا تماماً ما حدث لوالت ديزني. ففي سن السادسة والعشرين، كان قد حقق شهرة بصفته فناناً ومحرك رسوم ناجح، وكان يعمل في Universal Studios المرموقة. أول ابتكار لديزني كان شخصية تسمى Oswald the Lucky Rabbit. وهو أرنب مؤذٍ ومحب للمرح بأذنين طويلتين عريضتين ومرنتين. هذا الأرنب المحتال عشقه المشاهدون ممن أحبوا السينما في ذلك الوقت، خصوصاً أنه لم يسبق لهم أن رأوا مثيلاً لهذه الشخصية الكرتونية الكثيرة القفز والمثيرة للشغب غالباً.

وأثناء سفره إلى نيويورك لحضور اجتماع رسمي ونقاش خطط المستقبل، خطرت لديزني فكرة أن يطلب زيادة في الأجر نظراً إلى شعبية أوزوالد. لكن الأمر بدا كمن أمسك قنبلة في يده. أبلغ الموزع ديزني بأنه لن تقرر له أي زيادة. والقصد من ذلك كان تحجيم ديزني، إضافة إلى أن الأرنب أوزوالد المحظوظ كان من الناحية القانونية ملكاً للموزع و Universal Pictures التي دافعت عنه.

أما الضربة القاضية، فسددها الموزع والشركة معاً حين سرقوا من ديزني معظم زملائه.

كان أمام والت خياران: إما التخلي عن الاستوديو الخاص به وعمله في يونيفرسال، وإما أن يضطر إلى التخلي عن شخصيته الأكثر شعبية، دون دعم من فريق الفيلم ممن يتمتعون بمستوى رفيع من الاحترافية، ما يعني أن يبدأ من الصفر.

كانت لحظة يأس، لكن والت لم يستسلم. فقرر الانطلاق في مشاريع أكبر وأفضل بأشواط، ليبتكر بعدها شخصية ميكي ماوس التي تبعها كل من دونالد داك، بلوتو الكلب، غوفي، فضلاً عن سلسلة من الأفلام التي ستثير سحر المشاهدين: "ماري بوبينز"، و"مئة مرقش ومرقش"، و"كتاب الأدغال".

"*كل المحن التي واجهتني في حياتي، وكل العقبات والمصاعب التي كان عليّ معالجتها، جعلتني شخصاً أقوى... قد لا تدرك ذلك فور حدوثه، ولكن تلقيك ركلة على أسنانك قد يكون أفضل ما يحدث لك على الإطلاق*".

أما إذا أردنا أن نعيد صياغة ما قاله والت ديزني، فهو أنك عندما تواجه محنة ما، لا تفقد إيمانك. الفشل يستطيع التفنن في تجميدنا وأسرنا في شعور الخوف والخسارة. قد تبدو لوهلة فكرة حمقاء، لكن حاول أن ترى نكستك كنعمة. اغتنمها وتعلم منها؛ سوف تجد أنك أصبحت شخصاً أكثر قوة للمستقبل.

٣. ركِّز

"إنني أشجع الآخرين، محترفين أم لا، على استخدام إبداعهم للتعبير عن أنفسهم، لاستكمال حوارهم مع الحياة، ولبدء الحفلة فعلاً!"

مادونا

الحياة ليست رحلة سهلة. وكل واحد منا على هذ الكوكب عرضة لتحديات قد تواجهه على مستوى يومي؛ أحياناً يمكن أن تكون تحديات ضخمة كفقدان شريك حياتك أو طفلك أو منزلك، أو كألّا يكون لديك ما يكفي من طعام، إضافة إلى مشاغل أخرى، كقلق دفع الفواتير، أو الإحساس فجأة باليأس: كلب الاكتئاب الأسود. لكن، مهما كان حجم المعضلة أو مقدارها، فمتى تجلت، عنى ذلك أنك دون الآخرين في مأزق حقيقي وكبير.





كيف سنتصرف؟ هل ننسحب من محيطنا، فلا نعود نفكر إلا في المأزق نفسه، ويضمر وجودنا بسبب شعورنا بالقلق؟ ثمة احتمال أن يحدث كل ذلك. ولكن ثمة خياراً آخر هو ما نسميه ”طريقة مادونا“. مهنة مادونا فنانة أداء (لا تطلق عليها لقب ”نجمة البوب“ إلا إذا كنت راغباً في إثارة إزعاجها) قد استمرت لأربعة عقود. هل كانت دوماً عرضة للمديح أو الاحتفاء أو كانت مثاراً للإعجاب؟ بالتأكيد لا. لكن هل عطل ذلك مسيرتها؟ إطلاقاً.

شهد عقد الثمانينيات من القرن العشرين نجاح مادونا جماهيرياً على امتداد العالم عندما برزت في Live Aid لتؤدي أغنية ”هوليداي“، التي قدمتها بيت ميدلر بأسلوب ظريف ولاذع قائلة: ”نحن سعداء بتعريفكم بـ... امرأة بإمكانها الارتفاع بشريطي حمالة صدرها، لكنها تنزلهما في بعض الأحيان“.

رياح خماسينية هبت على حياتها بعد ذلك. فبعض أغنياتها – خاصة ”مثل العذراء“، ”مثل صلاة“، ”برِّر حبي“، ”بابا لا تعظ“ – أثارت الغضب والجدال. كما أنها تعرت في أكثر من مناسبة، وهي لا تجد مشكلة في السباب، إضافة إلى إدخالها موضة السادية والمازوشية قبل رواية **خمسون درجة للرمادي**، كما أنها تركت في الذاكرة لحظات أيقونية عبر أسلوبها الفج في الأزياء: كيف يمكن أن ننسى صدرية غوتييه المخروطية التي ارتدتها عام١٩٩٠ خلال جولة الشقراء للطموح حول العالم؟

هل خففت مادونا حضورها اليوم على اعتبار أنها تسعى إلى مكانة أكثر تواضعاً في الموسيقا مقلصة عروضها الأدائية؟ ليس تماماً. جولتها ”القلب المتمرد“ العاشرة التي تخوضها في جميع أنحاء العالم اختتمت في أستراليا في آذار/ مارس ٢٠١٦، وكتبت عنها صحف عدة كـ**واشنطن بوست** التي علقت بالقول إنها ”استفزازية بقدر ما كانت مادونا دائماً“، كما منحتها **الغارديان** خمس نجوم، دون أن ننسى أن مادونا كانت تخوض في الوقت عينه معركة مؤلمة ضد غاي ريتشي لحضانة نجليهما، روكو.

حتى أنها اضطرت إلى الرد على التعليقات المؤلمة حول تبنيها طفلين من مالاوي. مادونا لا تتعثر، إنها من يبدأ الحفلة، تغني بطريقة تفاجئ الجميع، تثير الجماهير، تنال الثناء على فنها، بل هي في مسعى دائم لتجديد مظهرها وصوتها على حدّ سواء. لقد ألّفت ما بين الحياة المنزلية والزواج والأطفال ومتطلبات مهنتها. كم من الطاقة يلزم وكم من التركيز المضني والتخطيط لملء هذه

المساحات المفتوحة، وإطلاق ألبوم تلو ألبوم يسجل المرتبة الأولى، والبقاء متماسكة بل نجمة كبيرة لعقود. فكر في طريقة مادونا: قدم أفضل ما لديك على الإطلاق، و"لتبدأ الحفلة".

٤.

„من لا يرتكب

الأخطاء لا يكون

اختبر أيَّ جديد"

ألبرت آينشتاين

٥.

ثق بنفسك



الاقتباس أدناه، المأخوذ عن ستيف جوبز يتضمن الرسالة الرئيسية التي تقول إن عليك أن تظل واثقاً بشيء ما، وأن تتحلى بإيمان دائم، حتى إن أحاطت بك عوائق من الجهات كافة. فحين تكون واثقاً ومؤمناً بالأكثر راحة لك، لا بد أن تطمئن إلى أن كل شيء سيسير على ما يرام في نهاية المطاف.

كان والدا ستيف جوبز متعلمين، بل انتميا إلى طبقة متوسطة عاشت في بحبوحة. والدته ترعرعت في مزرعة في ولاية ويسكونسن. أما والده، فكان مهاجراً من سوريا. علاقتهما العاطفية

أفضت إلى حمل الأم، الأمر الذي كان مبعثاً على الصدمة في الخمسينيات في المجتمع الأميركي، بل إن فضيحتهما كانت أعظم كونهما من عرقين مختلفين.

أمل الشابان في إيداع طفلهما في رعاية شاب وفتاة يحملان درجة جامعية بهدف ضمان مستقبل أكاديمي لمولودهما. لكن، عندما تمت إجراءات التبني، وجد الطفل نفسه في منزل زوجين عاملين هما بول وكلارا جوبز.

حياة ستيف جوبز المتواضعة لم تشكل له عائقاً، علماً أنها ظلت بعيدة كل البعد عن نمط حياة والديه البيولوجيين، اللذين كانا خريجيين جامعيين. فبول جوبز عامل ميكانيكي لدى شركة ستصبح في ما بعد الشركة المركزية في قطاع التكنولوجيا – Silicon Valley – أما ابنه بالتبني ستيف، فلطالما سحر بمشاهدة والده أثناء انهماكه في العمل.

وبقفزة سريعة إلى التسعينيات وما بعد، نصل إلى المرحلة التي اكتسب فيها ستيف جوبز الشهرة العالمية بوصفه القوة الأسطورية التي تقف إحدى أكثر العلامات التجارية شهرة في العالم: "أبل"، فقد أصبح في ما بعد "أب الثورة الرقمية" رغم أنه نشأ بعيداً عن والده البيولوجي.

بداية حياة غير منتظمة لا تعرف فيها من هما والداك البيولوجيان كافية لتمزقك ولتزعزع شعورك بالاستقرار، بل لتدمر كل أمل في مستقبل سعيد. ولكن التحلي بالثقة بالنفس، أحياناً كما فعل ستيف جوبز، هو كل ما تحتاجه لتحقق أهدافك.

٦.

استخلص من النقد

"السمة الأكثر إغراء في المرأة ثقتُها بنفسها"

بيونسيه



ما الذي تراه عندما تنظر إلى نفسك في المرآة كل صباح؟ هل يظهر أمامك وجه ينضح بالتجدد، مشع ومستعد لبدء يوم جديد، أم أن رد فعلك سيكون سلبي بشكل بالغ؟ هل ترى إذاً وجهاً متعباً، فاقد النضارة، ومليئاً بالعيوب؟

من المعروف أن النساء أكثر انتقاداً لأنفسهن قياساً بالرجال رغم أن الرجال باتوا اليوم ميالين إلى الانتقاص من ذواتهم، الأمر الذي يجعلهم يشعرون بالضيق بسبب مظهرهم وعضلاتهم بالطريقة نفسها التي تتذمر بها النساء في ما يتعلق بوزنهن وانتقاص المجتمع لهن على أساس الجنس، وهذا وفقاً لدراسة شاملة أجراها فريق من الباحثين في جامعة تشابمان في كاليفورنيا. لكن النساء تبقى بصورة خاصة الأكثر لوماً للنفس، بل إن الاعتبارات الاجتماعية ووسائل الإعلام تدفعهن إلى الاقتناع بأن لهن عيوباً جسدية يتحتم معالجتها.

حتى الأغنياء والمشاهير لن يكون بإمكانهم التملص من هذا الفحص الدقيق الذي يفرضه المجتمع. بيونسيه، إحدى الفنانات المنفردات الأكثر نجاحاً في العالم، اشتهرت بصوتها القوي كما قوامها الرشيق.

لكنها تعرضت لانتقادات شديدة في ما يتعلق بخطوط جسمها وبعض أجزائه الأخرى أيضاً، إلى حدّ أن أحد الممثلين البريطانيين قال إن لبيونسيه "كاحلي فيل".

ردها على هذه الانتقادات النارية المتعلقة بمقدار الدهون في جسمها جاء في أغنية أطلقت عام ٢٠٠١ بعنوان "مثيرة جنسياً"، التي فتحت النار على الضغوط التي تمارس على الفتيات ليصبحن في غاية النحافة: "إنها أغنية تحتفي بتقوسات الجسد وتحتفل بأجساد النساء جميعهن". وقد وصلت الأغنية إلى رقم اثنين في الإصدارات الفردية في المملكة المتحدة وفق الإحصاءات.

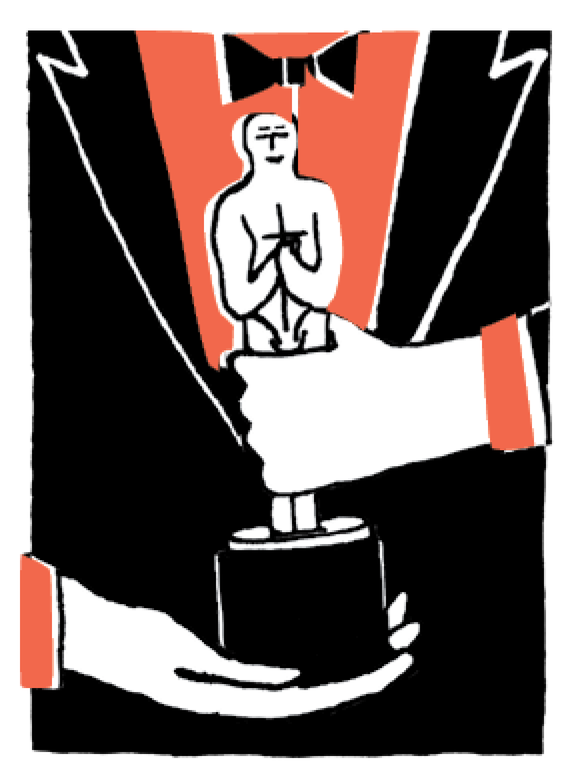
ما يمكن أن نستخلصه، نساء ورجالاً على حد سواء، من مثال بيونسيه، أنه من الأفضل الرد على إهانة ما بأسلوب خلّاق بدلاً من اللجوء إلى التذمر والنحيب. تلقف النقد الموجه ضدك وأعد استخدامه، استخلص من هذا النقد ما تراه صائباً، وابتكر شعاراً يمكّنك والآخرين من الالتفاف حوله. وجِّه مشاعر الإحباط والإحساس بالظلم في صنعِ رد مثمر يُفَسّر من دون أن يكون دفاعياً؛ عليك تحويل دفة المعركة عبر الكاريزما وكسب النقاش بفطنة.

عندما لا أشعر بأنني على أفضل حال أتساءل: "ما الذي سأفعله حيال ذلك؟"، لكن هذه المشاعر السلبية تدفعني إلى التحول إلى شخص أفضل.

٧. اخرج
من نطاق راحتك

"لقد صمدتُ لأنني لا أضع لنفسي حدوداً. فإن كان ثمة تجربة لي رغبة في خوضها أو مكان أود الوصول إليه، سأفعل ذلك دون تردد"

ليوناردو دي كابريو



إلى أي مدى أنت مستعد لدفع نفسك نحو تحقيق ما تراه مثالياً بالنسبة إليك؟ نحن نشعر بالدفء في نطاق الراحة الذي نوجده من حولنا، لكن إلى أي درجة نحن مستعدون لتجاوزه والتحليق من فوق الحاجز الذي يفصلنا عن الألم وجعله يصبح وراءنا؟

نحن نشعر بأن البقاء ضمن مجال حياة آمن بات شرطاً في الحياة للحد من توترنا وإحساسنا بغياب الراحة. ولكن هل من الضروري فعلاً أن ندفع أنفسنا ذهنياً وجسدياً خارج هذا المجال لتحقيق النجاح؟ عالما النفس الأميركيان روبرت يركيس وجون دودسون عملا مبكراً على استكشاف هذه النقطة، فلاحظا أن أداء الفرد يتزايد مع تعرضه إلى التحفيز على المستوى الذهني والجسدي. لكن، إن بالغ المرء في تحفيز نفسه، فإن أداءه سيضعف. وهكذا تولد قانون يركيس دودسون لعام ١٩٠٨.

أما الممثل ليوناردو دي كابريو، فقد نشأ في أحد أحياء هوليوود المتصّف بالقسوة والعنف. البغاء والاتجار بالمخدرات كانا من بين الأنشطة البغيضة التي خبرها دي كابريو في شبابه: نشاطان ربما ليسا من بين الأسس التقليدية التي يجب أن يتحلى بها المرء ليصبح نجماً هوليوودياً.

فاز دي كابريو بجائزة أوسكار عام ٢٠١٦ عن فيلم ''العائد''، بعد أن كان قد رشح سابقاً أربع مرات لجائزة أفضل ممثل (بل مرة واحدة كأفضل منتج). لكن دي كابريو في هذا الفيلم، يؤدي دور هيو غلاس، صائد الفراء، ويتعرض لهجوم شرس من دب. فيأكل الكبد النيئ من البيسون (ثور أميركي) ويضطر إلى النوم في جثة حيوان، ما يرسم صورة عن المواقف الوجودية الصعبة، بل البشعة في أحيان كثيرة، التي ميزت حياة سكنة الحدود قديماً.

دي كابريو، الذي لعب العديد من الأدوار المثيرة، وصف الفيلم بأنه ''مرهق جسدياً''. الفيلم صوّر في الهواء الطلق وسط المناظر الطبيعية. والمشاهد التي نرى فيها دي كابريو يقفز في الأنهار المتجمدة قد حدثت بالفعل. وقد استعان المخرج بآلة تعادل مجفف شعر عملاق لتدفئة الممثل خوفاً من أن تتكمش مفاصله من البرد. كان فيلماً مذهلاً ومثيراً للدهشة وساحراً.

ورغم تنفيذه دور البطولة في عدد من الأفلام العظيمة، مثل: ''تايتنك''، ''ذئب وول ستريت''، ''دجانغو حراً''، ''ما الذي يضايق غيلبرت غريب''، و''الشاطئ''، فإن الواقعية المروعة في فيلم ''العائد'' هي ما منحه أول ''جائزة الأوسكار'' لأفضل ممثل.

دي كابريو، لو لم يخرج من دائرة الراحة التي يستطيع الاستمتاع بها، ما جنى أرباحاً طائلة وأشاد به الكبار.

أما الدكتور براين براون، وهو أستاذ وباحث في كلية الدراسات العليا للعمل الاجتماعي في جامعة هيوستن، أمضى سنوات طويلة في دراسة سمات إنسانية كالضعف والشجاعة والجدارة والخزي، فيقول: ''يمكننا أن نختار الشجاعة أو يمكننا أن نختار الراحة، ولكن من غير الممكن أن نحظى بالاثنين معاً''.

يتطلب الأمر شجاعة كبيرة ليدفع المرء بنفسه إلى وضع غير مريح وأكثر صعوبة، ولكن المكافأة قد تكون في انتظاره؛ لن تعرف إلا إذا خضت المغامرة، فلا تنتظر!

اعترف بنفسك، اعرف نفسك، تقبّل نفسك. إلى أي مدى أنت على استعداد لإدراك ذاتك والبحث عنها؟ إلى أي مدى أنت صادق فعلاً؟ هل أنت صادق بما يكفي لتتحدى الأعراف الاجتماعية، وأن تعرّض سمعتك الكبيرة للخطر وأن تضع نفسك رهن تحقيق مفتوح وقاسٍ أمام المجتمع؟

كيتلين جينر، المعروفة سابقاً ببروس، كانت نجمة كبيرة في السبعينيات، ورياضية شهيرة كسرت الرقم القياسي في المباراة العشارية في أولمبياد مونتريال لعام ١٩٧٦. أما حكاية انتقالها من كونها رمزاً أولمبياً إلى امرأة متحولة جنسياً، فقد عصفت بذهن الجميع.

احتلت أخبارها منشيتات الصحف في جميع أنحاء العالم بعد أن كشف بروس جينر عن هويته الجديدة على الغلاف الأمامي لمجلة *Vanity Fair* في تموز/ يوليو ٢٠١٥، ليتعرف الناس إلى كيتلين جينر، وهي شخصية جميلة وملهمة. التحول جنسياً ليس لضعاف القلوب أو المترددين، لكن الأمر الأكثر صعوبة وإثارة للقلق هو أن تكون شخصاً عاش حياة كحياة بروس لمدة ٦٥ عاماً؛ إنه نصف وجود. ستكافح ممتلئاً بمشاعر العار والإحساس الدائم بالتشوش. وستخوض معركة صامتة لإبقاء الحقيقة دفينة في العمق.

عندما منحت جينير "جائزة آرثر آش" للشجاعة عام ٢٠١٥، علقت قائلة:

"لقد تدربت بجد، ونافست بجد، وكسبت بفعل هذا احترام الناس. لكن هذا التحول الجنسي كان أصعب عليّ من أي شيء يمكن للمرء تخيله، وأظن أن هذه هي الحال بالنسبة إلى كثيرين يقفون إلى جانبي اليوم. لهذا السبب وحده، إن الأشخاص المتحولين يستحقون شيئاً حيوياً: يستحقون احترامكم".

الشجاعة ليست فقط في أن تؤدي دور البطل متباهياً، أو أن يكون لك قوة جسمانية ما، بل هي أيضاً أن تتحلى بالجرأة حتى في الأوقات العصيبة. الأهم من ذلك أن الشجاعة يجب أن تعكس كذلك الحكمة والمحبة. والتحول الذي خضع له بروس كي يصبح كيتلين ليس شيئاً سيختبره كثر منا، لكن التحول بالمعنى الأوسع للكلمة هو عملية سيتحتم علينا جميعاً المرور بها، هذا إذا ما رغبنا في تحديد هويتنا حقاً وطريقة عيش حياتنا. فالبديل، الذي لا يمكن لأحد تحمله، سيكون حياة ملؤها الندم.

٨. اعترف للعالم بجوهرك

"لو افترضنا أنني مستلقٍ على فراش الموت، ولا أزال محتفظاً بهذا السر الذي ظل سراً دائماً وأبداً، وأنني لم أفعل أي شيء حياله، لوجدتني أقول: لقد دمرت حياتك بأكملها. كان الأجدى أن تواجه نفسك"

كيتلين جينر





٩.

عندما ترتطم بالقاع، انظر إلى أعلى

"من المستحيل أن تعيش من دون أن تكون قد ذقت طعم الفشل في مجال ما، إلا إذا كنت قد عشت حياتك بحذر شديد، إذ لا تكون قد عشت إطلاقاً... ما يعني إخفاقك في تحقيق ذاتك"

ج. ك. رولينغ

يمكن أن يكون صرفك من عملك تجربة مدمرة. ذلك أن اعتدادك بنفسك ومعنوياتك ستنهار، كما حسابك المصرفي أيضاً. إنها تجربة مروعة ستخلف فيك شعوراً بالصدمة، كما الضيق والارتباك.

مؤلفة سلسلة كتب **هاري بوتر** الشهيرة، ج. ك. رولينغ من إحدى أهم المشاهير في العالم وأكثرهم ثراء لكنها واحدة ممن صرفوا من وظيفتهم في الماضي، علماً أن ج. ك. رولينغ كانت تعمل سكرتيرة في مكتب لندن ل"منظمة العفو الدولية".

وفي حين أن فريقها كان منشغلاً ببذل كل جهد ممكن لمكافحة الظلم، فإنها انسحبت إلى شاشة الكومبيتر الخاص بها منشغلة بتطوير شخصياتها الرائعة وحكاياتهم. لكن لم يمضِ وقت طويل حتى أقالها رؤساؤها، مظهرين لها بكل أدب طريق الخروج من الباب. لكنها لم تكن الوحيدة التي تتعرض لهكذا تجربة: المشاهير الذين فصلوا من وظائفهم أيضاً كثر مثل رئيسة تحرير مجلة **فوغ** آنا وينتور، وشون كومبس (الملقب بـ Puff Daddy, P. Diddy, etc,)، كما جيري سينفيلد وأوبرا وينفري.

أضف إلى ذلك تجربة زواج فاشلة بجانب وضعها المالي السيئ الذي لوح لها بشبح الفقر أمام بابها، وكما نرى، فإن ج. ك. رولينغ اضطرت إلى تجاوز نكسات عدة. لذا، إن ثروتها الضخمة

وحضورها الدائم على قوائم صنداي تايمز كإحدى أثرياء العالم يبعثان لدينا شعوراً بالمتعة بصفتها موظفة فاشلة أصبحت لاحقاً في مصافي الرواد بين أدباء العالم!

ما نستطيع استخلاصه من قصة ج. ك. رولينغ أن الفشل في مجال ما قد يطلق سراحنا لنحقق ما هو مقدّر لنا. النجاح الأدبي على مستوى العالم أو أي إنجاز بهذا المقدار قد لا يناله معظمنا. مع ذلك، ليس الأمر متعلقاً بحجم الإنجاز، بل بحقيقة أنك قد تكون حققت طموحك.

"لو أنني نجحت في مجال آخر، ما كنت سأجد العزيمة للنجاح في هذا المجال الذي أظن أنني أنتمي إليه فعلاً!"

.١٠

"الخطأ هو بوابة الاكتـــشـــاف"

جيمس جويس



قيل وكتب الكثير عن الحياة غير العادية لستيفن هوكينغ، المثقف المتعدد الجوانب، وعن منجزه في الفيزياء. من سواه كان ليفكر في معالجة موضوع بذلك الحجم الهائل، اللامتناهي والباطني كالموضوع الذي عمل على استكشافه في كتابه **تاريخ موجز للزمن،** الذي نشر لأول مرة عام ١٩٨٨؟ بل إنه أتبع عمله الرائد هذا بنشره كتاباً تحت عنوان **تاريخ أكثر إيجازاً للزمن،** ثم كتاب **الكون باختصار**.

لم يلهم هوكينغ العلماء فحسب، بل كذلك الناس العاديين في جميع أنحاء العالم ممن أعجبوا بفكره ورفضه أن يكون معوقاً بمرض التنكّسية المسمى علمياً بالتصلب الجانبي الضموري، والمعروف في بريطانيا باسم مرض الخلايا العصبية الحركية. وبالمناسبة، مرضه (ALS) يشار إليه أيضاً بمرض لو غيريغ، أسطورة البيسبول ولاعب فريق اليانكيز الذي توفّي به كحالة لم يكشف عن اسمها وهو في سن السابعة والثلاثين.

هوكينغ، الذي اجتاحه الشلل تدريجياً وتقتصر حركته الآن على كرسي متحرك، باستطاعته التعبير عن أفكاره العميقة ودعاباته أيضاً بتحريك عضلة في خده ويترجم ذلك جهاز لتوليد الكلام.

كان هوكينغ في الحادية والعشرين من عمره عندما تم تشخيصه بمرض ALS، ولم يتوقع أن يعيش أكثر من بضع سنوات. لكنه تحدى هذا التكهن، كما تحدى حالته ليواصل إسهاماته على نطاق واسع في تعزيز فهم البشرية للكون... ولوجودنا كذلك.

قد لا نكون نتمتع بموهبة فكرية من النوع الذي يدفعنا إلى محاولة إيجاد إجابات عن أكبر الأسئلة على الإطلاق – "لماذا نحن موجودون؟"، و"كيف أصبحنا هنا؟" –، لكن هذا لا يعني أننا غير

قادرين على تحقيق هدف سام، بل الوصول إلى النجوم في العالم الخاص بنا مثلما فعل ستيفن هوكينغ. فلنستلهم منه ومن هذا الاقتباس: "الذكاء هو القدرة على التكيف مع أي تغيير محتمل".

في النتيجة، إن شغفه للمعرفة قد هزم كل ضعف ممكن.

١٢.
راكم نجاحاً فوق نجاحك



”النجاح معلّم رديء، فهو يغوي الأذكياء للاعتقاد بأنهم لا يمكن أن يقهروا أبداً“
بيل غيتس

كم نجاحاً يكفي للمرء؟ وهل هناك سقف للطموح؟ بل متى تدرك أنك حققت ما تصبو إليه؟ فميولنا تتمثل في أن نأخذ قسطاً من الراحة بعد أن نكون قد بذلنا جهداً كبيراً وذقنا طعم النجاح. هذا الأمر يمكن أن يحدث في المنزل أيضاً: فحين تطهو وجبة لذيذة، ستقول في نفسك الآن يجدر بشخص آخر أن يشمر عن أكمامه ويغسل الأطباق، أليس هذا ما تعتقده؟ أو ربما لا.

بالتأكيد لن يكون الأمر كذلك لو كنتَ بيل غيتس، الذي هو من بين أكثر الرجال ذكاء وثراء في العالم، بل إن اسمه مرادف لشركة البرمجيات العملاقة ”مايكروسوفت“.

جدارته في التكنولوجيا بدأت تظهر عندما كان لا يزال تلميذاً في المدرسة. فحين كان في سن المراهقة، طوّر لعبة بسيطة على الإنترنت سمحت للتلاميذ باللعب ضد كمبيوتر المدرسة. كانت اللعبة نسخة مما يعرف اليوم بـ”توتس والصلبان“ أو ”تيك تاك تو“.

لم يمضِ وقت طويل حتى شكّل مع صديق مدرسته بول ألين فريقاً ليطوروا معاً برنامجاً على الكومبيتر. كان اسم البرنامج Traf–O–Data وقد نظم المرور في سياتل، مدينة الشابين. لكن البرنامج عانى قليلاً من بعض التخبط، فقرر بيل غيتس أن الوقت قد حان للانتقال إلى المرحلة التالية: تطوير برنامج حاسوبي لكومبيوتر MITS Altair. فولد ما عرف باسم ”مايكروسوفت“ آنذاك.

يبرهن لنا غيتس أنه لا ينبغي لنا أن نفكر في التوقف عند مرحلة ما والقول "لقد حققت أهدافي"، بل إن علينا أن نكون حذرين من التأثير المخدر الذي يمكن أن يتأتى مع أي إنجاز. فالبقاء نهماً للنجاح يشترط أن تدفع بنفسك كما المحيطين بك، وباستمرار، إلى العمل بجدية.

بعد وقت قصير، قفزت مبيعات "مايكروسوفت" إلى المليون دولار، ثم تجاوزت ذلك. وبعد تركه هارفرد، وهي إحدى جامعات Ivy League المرموقة، سعياً لمتابعة أهدافه الريادية، أصبح بيل غيتس في غضون بضع سنوات أخرى، وفي سن الحادية والثلاثين فقط، مليارديراً. وبعد ثماني سنوات على ذلك، صُنِّف كأغنى رجل في العالم.

يقال أن بيل غيتس نشيط في عمله ودقيق على نحو لا يصدق، فهو يعمل بانتظام لساعات طويلة وشاقة لتحقيق أحلامه. باستطاعته أن يكون مخادعاً ومحموماً، ربما بسبب شغفه بعمله، فما كان يفعله، وفق اعتقاده، هو من أجل تغيير طريقة العالم.



لقد تحقق الأمر. ورغم ثروته المذهلة، لم يسترح بيل غيتس أبداً على أمجاده. إنه ليس من النوع الذي ينسحب مهزوماً أمام ذوق المستهلك المتغيّر دوماً، أو يتخلف عن اللحاق بركب أي تطورات برمجية في القطاع الأكثر مضيًّا في التطور على وجه الأرض.



١٣.

اعتنِ بصحتك النفسية

"الإشفاق على الذات هو أسوأ أنواع المشاعر

التي يمكن أن تنتاب المرء، بل هي الأكثر تدميراً"

ستيفن فراي

جميعنا نمر بإحباط طفيف في بعض مراحل حياتنا. من منّا لم يشعر برغبة في دس نفسه في لحاف مع تواري الشمس كلياً خلف الغيوم أو تبدّل الفصول إلى البرد والرمادي؟ هذا علامة طفيفة لما يمكن تصنيفه مستوى خطيراً من إنهاك الذات، الأمر الذي يمكن أن يعيق نجاحك. شعور بإمكانه اختطاف سعادتك حين تكون اعتقدت أنك نلت كل شيء. فتسأل: ماذا بعد؟

سواء أتعلق الأمر بحالة من الاكتئاب الخفيف، أم بلغ مستوى أكثر مشقة وعمقاً في ما يتعلق بصحتنا النفسية، فإن غالبيتنا لا بد أن تمر أو تتأثر على نحو ما في إحدى مراحل حياتنا. الممثلة كاثرين زيتا جونز أعلنت أنها تعاني ثنائية القطب، كما أن معركة روبن ويليامز مع الشياطين التي كانت وفق اعتقاده تسكنه أفضت به إلى الانتحار، والأمر مماثل مع الكوميديان روبي واكس التي تواصل العلاج اليوم في ما يتعلق بحالتها، كما الممثل والكاتب ستيفن فراي الذي حاول الانتحار.

فراي، الذي ذاعت شهرته بعد لعبه دور البطولة في مسرحية *West End* عام ١٩٩٥، الآن هو سفير للتوعية ضد الاكتئاب، بل إنه يستثمر الكثير من طاقته في محاربة الندب النفسية. كما أنه رئيس جمعية مايند الخيرية للصحة النفسية (MIND)، وقد بذل جهداً كبيراً لتسليط الضوء على جذور الكآبة في الحياة، التي يحاول الناس جاهدين إخفاءها تجنباً للشعور بالعار وخشية أن يوصفوا بـ"مخبولين".

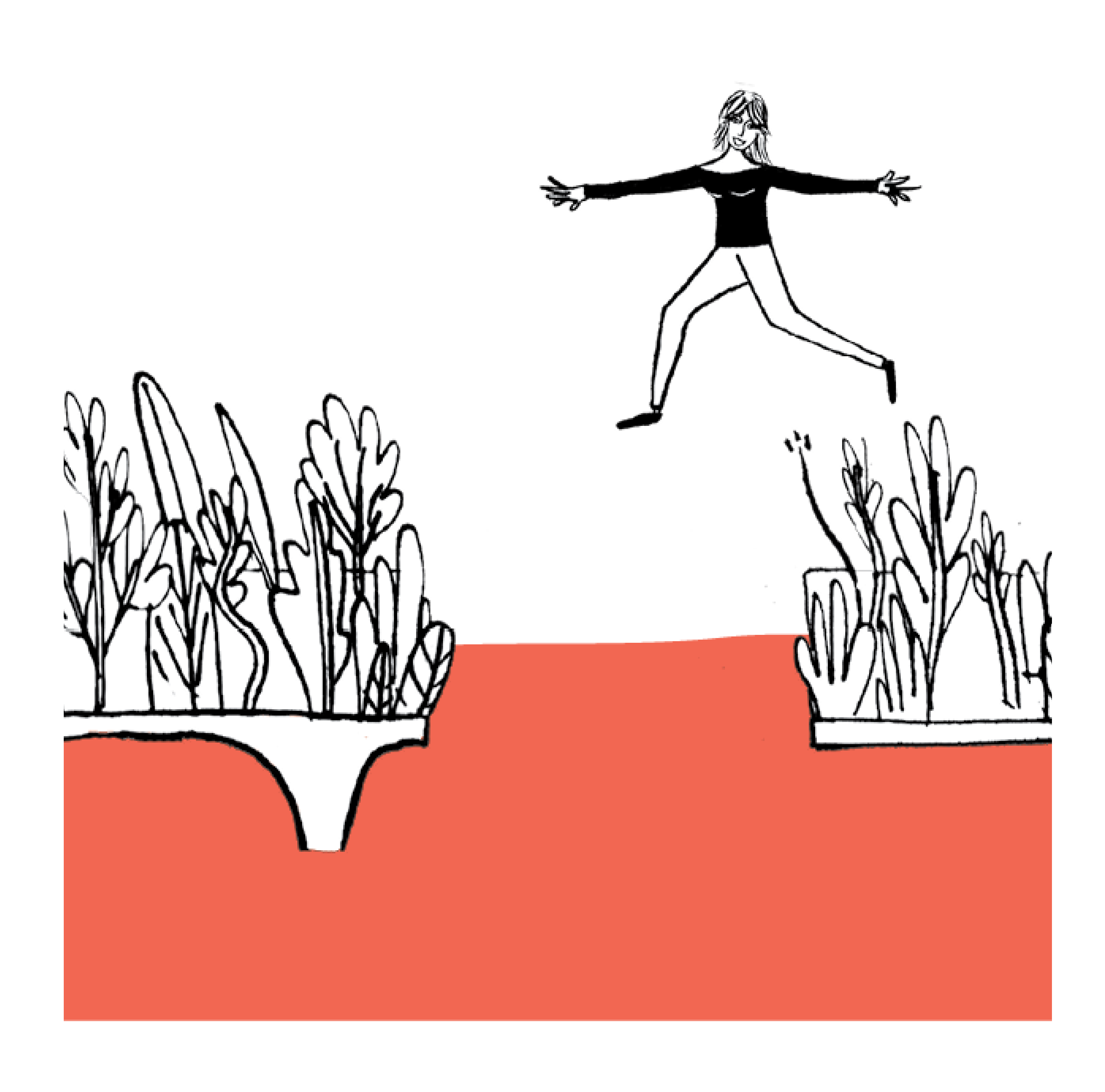
يقول: "نحن لا نتكلم عن حالة سيتلاشى أثرها خلال وقت قصير... مهما بدا أن الأمور تسير على ما يرام، هناك دائماً احتمال أن نفهم الحالة بطريقة غير صحيحة".

صحتنا النفسية يمكن أن تكون هشة، بل إنها يمكن أن تعيق أو حتى تدمر حياتنا المهنية والمنزلية. جميعنا عرضة للخروج عن المسار الصحيح بفعل الاكتئاب. ليس الأمر متعلقاً بمن يمكن أن يستهدفه الاكتئاب، أو متى سيسدد هذا المرض ضربته. لكن الخبر السار أننا لسنا وحدنا، بل إن بالإمكان النجاة منه، فهو ليس لعنة، بل إنه أحد شروط البقاء على قيد الحياة على هذه الأرض بكل ما فيها من تحديات ومكافآت لا تحصى.

١٤.
تحلّ بالفضول

"المسألة مسألة انضباط. قرّر أن تصنع لنفسك السعادة، وستجد على نحو يدعو للمرح أنك بتّ بالفعل سعيداً"

جوانا لوملي



لعبت جوانا لوملي دور إحدى أكثر الشخصيات شراً على شاشة التلفزيون، فهي المدخّنة بشراهة والمفاخرة بأنها لم تتناول الطعام منذ عام ١٩٧٤: تدمر كل شيء في طريقها، ولا تبدي تقديراً لشيء تقريباً، بل لا تتوقف عن طلب المزيد. شخصية باتسي ستون التي لعبتها جوانا لوملي ظهرت في المسرحية الهزلية التلفزيونية "Ab Fab"، كما في الفيلم المقتبس عنها أيضاً.

لكن شخصية باتسي الضجرة، الوقحة، السكيرة، والمشاكسة والسطحية لم تكن بعيدة عن جوانا نفسها.

جوانا لوملي هي إحدى أشهر المساهمات في عدد كبير من الجمعيات الخيرية. وقد عرفت بدفاعها في قضية القوة النيبالية المقاتلة، وغورخاس، كما أنها عانت فقراً مدقعاً عندما كانت تعيش مع أمها العزباء، ثم دفعتها الظروف إلى أن تظل على قطيعة مع شقيقتها المقربة منها لمدة قبل أن يُحلّ الخلاف بينهما، ثم أعلنت لاحقاً: "هناك شيء مثير نوعاً ما في أن يكون المرء في السبعين".

لوملي ثروة قومية لبلادها. فهي لا تهدأ، بل تستغل حضورها لتطلق الآراء والقضايا التي تؤمن بها، كما أنها تحث الشابات على تجنب الإسراف في الشرب كي لا ينتهي أمرهن "مرضى في الحضيض". لكنها أيضاً إحدى النجمات الأسطوريات التي صنفت كإحدى أقوى النساء في المملكة المتحدة على Radio 4's Women's Hour.

جوانا لوملي تجسد صفات كثيرة تثير إعجابنا جميعاً: انطلاقاً من إحساسها بالعدالة الذي يدفعها إلى النضال أحياناً من أجل قضايا ليست موضة اليوم، وصولاً إلى رؤيتها إلى التقدم في السن على أنه مكافأة من الحياة، إضافة إلى ما تتبعه من حقائق أساسية لتحقيق السعادة.

١٥. لا تكن
جزءاً من القطيع

"جزء مني يشتبه في أنني مجرد فاشل، أما الجزء الآخر، فيعتقد أنني الرب نفسه!"

جون لينون

هل أنت طفل متمرد؟ هل ذهنك وروحك يعملان بطريقة مختلفة قياساً بمن هم حولك، وهل تجد نفسك دوماً عرضة للوم الآخرين؟

ليس سهلاً أن تكون على الهامش وتسعى في الوقت عينه إلى الحفاظ على حس المرح الطبيعي والأصالة المتدفقة فيك. فأنت في النتيجة ستتحمل الكثير من النقد والتوبيخ قبل أن تنهار من الجوهر.

ل

كن



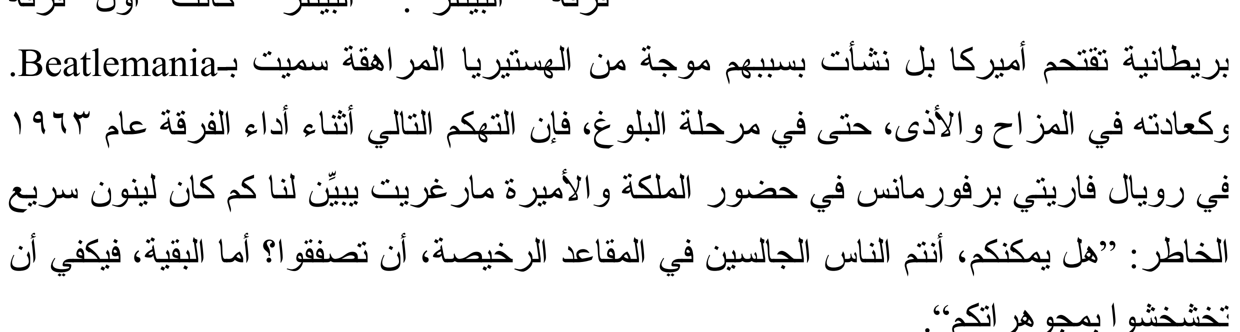
،



لا. ابق متماسكاً. فهنا قصة صبي اسمه جون لينون تعرض للكثير من اللوم عندما كان تلميذاً في مدرسة كواري بنك في ليفربول. فمعلموه حاولوا الحدّ من كتلة النشاط المسماة جون لينون، بل لم يتوقع أن يصبح هذا الشقي عضواً في إحدى أعظم الفرق الموسيقية حول العالم، "البيتلز".

في المدرسة، تعرض لينون دوماً للتوبيخ والعقاب، كما أنه سمع كلاماً قاسياً، كما عنِّف لقلة تركيزه أثناء الحصص الدراسية وعجزه عن البقاء جالساً في مقعده. كان تلميذاً يتمتع بروح التحدي

إلى حدّ أنه في يوم واحد نال ثلاث توصيات باحتجازه بعد المدرسة، وذلك لم يحدث مرة واحدة، بل مرتين!



كان يوصف بأنه "مهرج الصف" كما اتهم بـ"إضاعة وقت التلاميذ الآخرين تشمل قائمة جنحه: "التخريب"، "العراك في الصف"، "الإزعاج"، "الدفع بالأيدي"، "قلة الاكتراث لأي شيء على الإطلاق".

لكن المهرج أصبح نجماً عالمياً مع زملائه في فرقه "البيتلز". "البيتلز" كانت أول فرقة بريطانية تقتحم أميركا بل نشأت بسببهم موجة من الهستيريا المراهقة سميت بـBeatlemania. وكعادته في المزاح والأذى، حتى في مرحلة البلوغ، فإن التهكم التالي أثناء أداء الفرقة عام ١٩٦٣ في رويال فاريتي برفورمانس في حضور الملكة والأميرة مارغريت يبيّن لنا كم كان لينون سريع الخاطر: "هل يمكنكم، أنتم الناس الجالسين في المقاعد الرخيصة، أن تصفقوا؟ أما البقية، فيكفي أن تخشخشوا بمجوهراتكم".

بلمحة إلى الوراء، قد يعتقد أن هذه هي بالضبط الصفات التي ساعدت في بلوغ جون لينون النجومية. كلمة "مشاغب" نستخدمها غالباً لوصف شخص يشمل سلوكه بالنسبة إلينا تحدياً، لكنه قد يشير أيضاً إلى إيمان عميق ومطلق بالنفس وقناعة بشكل العالم الذي يريد ذلك الشخص العيش فيه. نعت شخص ما بـ"المشاغب" قد يكون وسيلة للقول إن ذلك الشخص لا يشبه من حوله أو أنه حيوي ولا خوف لديه من المضي ضد التيار. فهو أيضاً مرآة عاكسة للطموح وطريقته وسيلة تطوِّر فيه صفات نثني عليها كثيراً في نجومنا المفضلين: الأصالة، تحديد الأهداف، المباغتة، الاختلاف والابتعاد عن التقليدية. لذلك، تذكر هذا: تقرير أو تقييم مدرسة سيئ قد يتضمن في الواقع إشارات على نقاط قوتك وتمايزك.

كم منّا استطاع أن يحول رفضه في الحصول على وظيفة إلى عرض عمل؟ الأرجح أن غالبيتنا لا تصدّق أنه بالإمكان مواصلة الضغط للحصول على وظيفة لم نُقبَل فيها.

إذن، لنستلهم ذلك من تجربة مؤسس سلسلة مقاهي ''ستاربكس''. فقد نشأ في بيئة متواضعة. ترعرع في كنف مشاريع بروكلين العمرانية: مخططات الإسكان المنخفضة التكلفة التي أصبحت مرادفاً للحرمان الاجتماعي وانتشار الجريمة والعنف. عمل والداه بكد لكنهما لم يستطيعا تأمين مدخرات كافية، وهو الدرس الذي تعلمه هوارد شولتز مبكراً.

كان شولتز يعمل بعد دوامه في الكلية في شركة لأدوات المطبخ، وقد افتتن عندما أرسل متجر يبيع بالمفرق طلبية كبيرة لآلات قهوة تعمل بالتنقيط البطيء. زار متجر ''ستاربكس'' الصغير في سياتل ليجده مكتظاً بأكياس حبوب البن المستوردة من أماكن بعيدة... هل كانت نكهات القهوة الوافدة من جميع أنحاء العالم ما ''فَتَل'' رأسه؟ مهما يكن، لم يخف شولتز حماسته بما رآه. ثم وضع بعد ذلك تصوَّراً لتأسيس شبكة من المقاهي تقدم قهوة عالية الجودة وعزم على إقناع أصحاب ''ستاربكس'' الثلاثة بضرورة توظيفه. لكنهم أبلغوه أن ذلك ''محال''، لأن حجم خطة شولتز تجاوز أكثر بكثير ما طمحوا إليه والمقتصر على بيع حبوب القهوة والآلات.

شولتز لم يرَ أن مسعاه رفض، بل بدأ العمل على هذا المفهوم مرة أخرى، فحاول أن يصبح شريكاً لمالكي ''ستاربكس'' الثلاثة، وقدم إليهم تصوراً حول إمكانية إنماء تجارتهم، لينضم إثر ذلك إليهم، لكن لمدة وجيزة، قبل أن يتجاوز طموحه مدينة سياتل.

غادر شولتز وأسس سلسلة من المقاهي الخاصة به، تحت اسم ''إل جيورنالي''. وحصدت مقاهيه نجاحاً لافتاً، بل إنه بعد مرور وقت قصير جداً بات قادراً على شراء المقهى الأصلي الذي افتتنه، ''ستاربكس'' والعلامة التجارية الخاصة به، الأمر الذي شكل ولادة سلسلة مقاهي ''ستاربكس'' القوية، إحدى أكبر شركات المقاهي في العالم.

ظل شولتز واثقاً ومقتنعاً أن رؤيته قابلة للتحقق رغم تعرضه للرفض ولمواقف مشككة في مسعاه تحت ذريعة أنه ''لا يمكن فعل هذا''. لكنه آمن بفكرته وسخر كل ذرة مثابرة لديه لتحقيق حلمه في تأسيس ثقافة المقاهي. كن مثله، فلا ترَ رفضك نهاية الطريق. قد يبدو أن طريقاً معيناً قد أغلق في وجهك، لكن انظر إلى ما أبعد من هذه السلبية، وابحث عن سبل أخرى للوصول إلى هدفك. المهم ألّا تفقد تركيزك وألّا تخسر وجدانك.

١٦.
تحلَّ برؤية

”معظم الناس، عندما يرفض طلبهم في الحصول على وظيفة، ينسحبون... أما أنا، فقد اضطررت إلى استخدام كل ذرة مثابرة لديّ لتحقيق ذلك“

هوارد شولتز



.١٧

"ولن تجد أي قوس قزح نصب عينيك إذا كنت تنظر إلى أسفل"

تشارلي
شابلن

النجاح يجذب الشطط، بل إنه يغذي الأنا الخاصة بك. "The X Factor" و "Britain's Got Talent" كلاهما أحد برامج الواقع التلفزيونية التي ابتكرها سايمون كاول، قطب الموسيقا والترفيه الذي أثرى أذواقنا لعقود. من "One Direction" إلى "Little Mix"، ومن سوزان بويل إلى ليونا لويس وجيدوارد، أسماء شهيرة أطلقتها برامجه التي غيرت حياة المتسابقين الذين كانوا أناساً عاديين قبل أن يبلغوا في نجوميتهم تخوم المجرة.

يبدو سايمون كاول دوماً واثقاً من نفسه، لا، بل متغطرساً حتى. شخصيته تتمتع بكاريزما ويمتاز بقدر كبير من البراعة التي لكي تبلغها، من الضروري أن تتجاوز كل تصنيف لتصبح الأول في أي مجال تختاره.

لكن السلطة الهائلة يمكن أن تولد أيضاً شعوراً بالحصانة. إنه ذلك الشخص الإداري الذي جعل كايلي مينوغ، بعد أن غادرت أستراليا، تنتظره في ردهة الفندق... كما أنه قضى على "تيك ذات"، وعُرف بانتقاده للمغني الرئيسي الذي حكم عليه بأن له وزناً زائد:

"لقد قلت إنني سأوقع عقداً معهم، ما عدا ذلك الثخين". لكن من يتحدث عنه سايمون هو غاري بارلو الذي يعدّ ثروة قومية.

الآن، وقد بات في الخمسينيات من عمره، فإن كاول أحد أغنى أغنياء العالم، بل إنه يحظى بالتكريم أينما ذهب. إنه واثق بنفسه، وهذا مؤكد، لكن سايمون ذاق مرارة الفشل. ففي عام ١٩٨٩، بنى ثروة وخسرها، بل صودر كل شيء منه ليضطر إلى العودة إلى وطنه الأم والعيش مع والدته. يعترف بأن وفرة ووهج المال بين يديه شوّشا بصيرته. فكويل كان كما يرد في القول الشائع ضحية نجاحه. لكنه شق طريقه من جديد ليصبح مليونيراً كبيراً اليوم.

من السهل أن تشعر أنك لا تقهر عندما تكون قد حققت نجاحاً منقطع النظير في مستهل طريقك لكن ذلك أيضاً قد يصنع منك شخصاً متغطرساً، فتجد نفسك ابتعدت عمّن اعتدت وجودهم من حولك، لكن أي تعثر محتوم يمكن أن يتحول إلى سقطة هائلة من قمة سلم المجد. الدروس المفيدة لا يتم تعلمها أحياناً إلّا بالطرق الصعبة.

١٨.

تعلم درساً وابدأ من

الصفر

”لقد عرفت الفشل على المستويات كافة، لكن أكبرها كان عندما صدقت

أنني محصّن ضد الفشل“

سايمون كاول



١٩. تحلّ بالمرونة

"ينبغي أن تتحلى بإيمان عنيد بفكرة ما، كي تراها تحققت"

السير جيمس دايسون



السير جيمس دايسون مخترع عبقري بل معيد اختراع منتجات بأسماء مخترعين آخرين بما في ذلك ابتكاره الأكثر شهرة: المكنسة الكهربائية دون كيس. هذا الاختراع استغرق صنعه خمس سنوات بآلاف المحاولات الفاشلة على يد آخرين قبل أن ينجح دايسون في إنجاز الأمر في نهاية المطاف! بالطبع، إن العديد من منتجات دايسون الأخرى منتشرة اليوم في كل مكان تقريباً.

دايسون آمن بالمكنسة الكهربائية الثورية. ومزوداً بالنموذج النهائي، سعى إلى التعاون مع أمواي في الولايات المتحدة. لكن دايسون يصف تلك التجربة بـ"الكارثة"، فقد اضطر إلى رهن منزله مرة أخرى لتأمين رأس مال وإنشاء شركة تصنيع خاصة به تحت اسم "شركة دايسون المحدودة".

لكنه كان لا يزال يواجه مشكلة في ما يتعلق بحاجته إلى قسم للتخزين وموزعين في جميع أنحاء العالم. فاشتكى لسياسي كان في زيارة إلى مصنعه متحسراً على عجزه عن بلوغ مخازن الإلكترونيات الكبيرة مثل شركة كوميت. زوجة السياسي كانت في مجلس إدارة كوميت. وبعد وقت قصير على ذلك، كانت مكانس دايسون الكهربائية في جميع محلات كوميت لتصبح المكانس الأكثر مبيعاً في الأسواق.

علامة دايسون التجارية معروفة اليوم في جميع أنحاء العالم. أما شركته، فعرفت نجاحاً منقطع النظير، وجيمس دايسون هو اليوم رجل فاحش الثراء. لقد عرض نفسه لمخاطر جسيمة لإيمانه بابتكاره. أن تتحلى بالمرونة في خضم تعرضك للانتقاد ومسعاك الدؤوب لتحقيق الكمال، فإنها عناصر أساسية لقهر المنتقدين والانتصار.

٢٠.
ارفع الصوت

"هناك تحيز. إنها مشكلة ليس بمقدوري التظاهر بأنها غير موجودة. عملنا هذا صورة من صور التجارة، والشقراوات فيه والفتيات ذوات العيون الزرق هن من يبيع أكثر"

نعومي كامبل

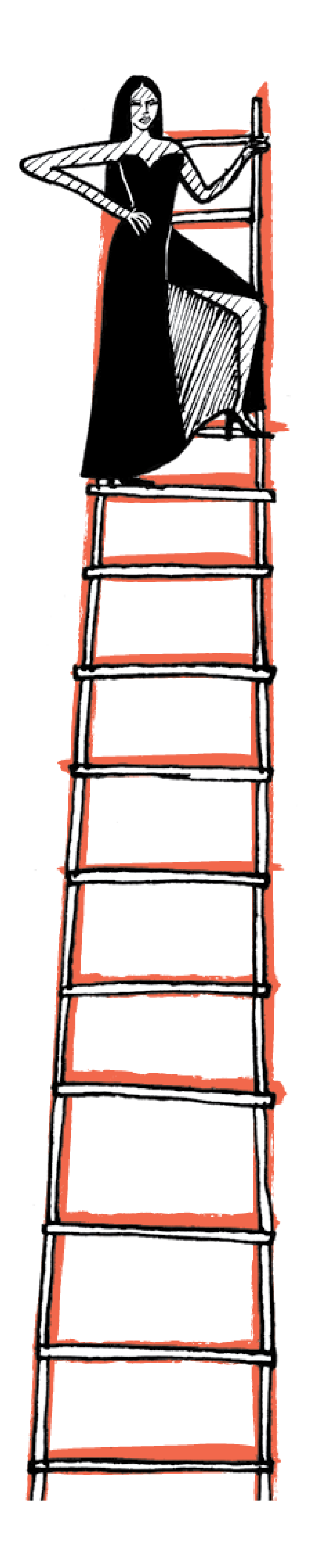
ليس من السهل أن تكون متحدثاً باسم مجموعة من الناس. وفي منظمات عدة، لن تكافأ لصراحتك أو لَفتِك الأنظار إلى إخفاق شركة أو فسادها أو تحيزها. لكن، أليس من الصواب أن نعبر عن أوجه العيوب هذه بغض النظر عن الثمن الذي يمكن أن تدفعه؟

مجرد ذكر عارضة الأزياء نعومي كامبل يثير ردود فعل عدة: ما بين الإعجاب بجمالها، وازدرائها سلوك المشاهير المزاجيين، وشخصيتها المتنمرة والإرباك الذي تثيره في النفوس. قد تبدو نموذجاً غير مناسب للاحتذاء، ولكنك ستعرف لم اخترناها هنا.

ظروف نشأتها معروفة. فقد ترعرعت دون معونة من أحد، رفقة والدتها. أما والدها فتخلى عنهما قبل ولادة نعومي حتى. الفتاة ووالدتها أقامتا في جنوب لندن التي كانت في ذلك الوقت منطقة رثة لا ارستقراطية كما هو حالها اليوم.

إن أهم إسهامات نعومي مجتمعياً يمكن أن يكون مجابهتها في معركة مباشرة العنصرية في عالم الأزياء الذي يحد ظهور النساء الملونات، وهو ما أثار ردود الفعل الإيجابية إزاء ذلك، فأصبحت تتلقى الأجر الذي تحصل عليه زميلاتها الشقراوات وزرقاوات العيون.

بل إن كامبل تجرأت للإشارة إلى صديقتها كيت موس، فسألت كيف يمكن أن تظهر موس على غلاف مجلة **فوغ** ٢٤ مرة في حين أنها لم تكن نجمة الغلاف سوى ثماني مرات، بل اتهمت عالم الأزياء بتجنبه إظهار النساء الملونات على المنصة إلّا قليلاً. كما رثت لما أعلنته بعض المبتدئات وفيه أن فناني المكياج يعجزون عن التعامل مع بشرتهم لاعتيادهم العمل مع عارضات بيضاوات اللون.

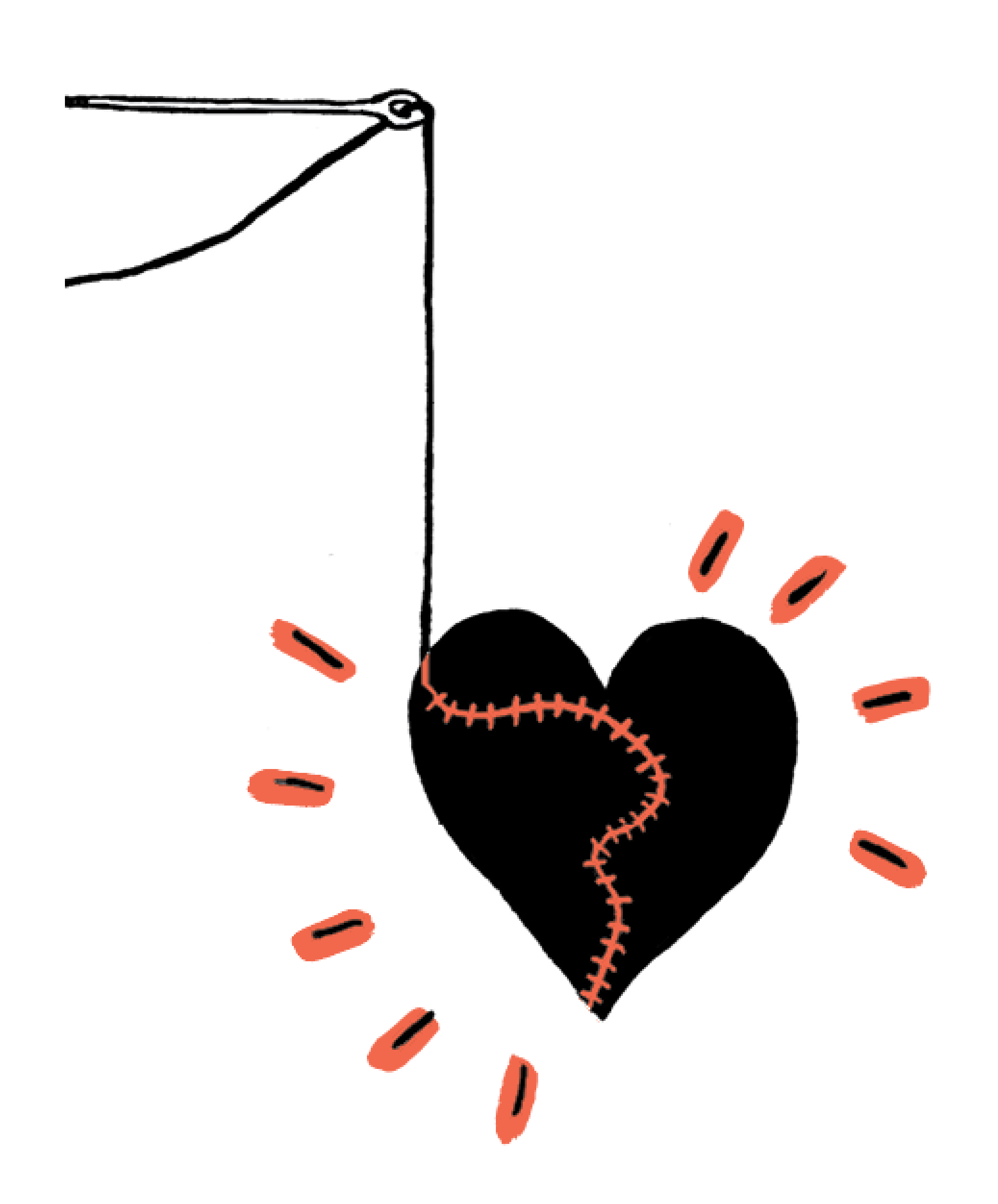


وفي ٢٠١٤، أظهرت الإحصاءات أن عارضات الأزياء الملونات يشكلن ٦.٨% فقط من العارضات في جميع أنحاء العالم.

"نحن لسنا جميعاً عارضات أزياء، ولكننا شهدنا جميعاً مواقف تضمنت ظلماً أو تمييزاً ما. لا ينبغي أن ننسحب بل أن نبرز المشكلة؛ في النتيجة، إن الأمر من سمات المجتمع الحديث الذي لكي يتطور علينا أن نعمل لتغيير بعض السلوكيات فيه. الانحياز إلى طرف على حساب آخر يمكن أن ينم عن خطأ، وهي مسألة لا يدركها الناس أو يفهمونها كمشكلة. لا تدع موقعك في العمل أو الوطن يحد إحساسك بضرورة تحقق العدالة".

هناك دوماً إمكانية لوضع الغضب السخيف جانباً، فأسلوب نعومي كامبل في الإشارة إلى غياب المساواة وتحديه مثير للإعجاب.

٢١. عالج آلامك العاطفية إبداعياً



"موسيقاي تستند إلى تجربة شخصية. لذلك، عليّ دوماً المرور بتجارب حياة قبل كتابة أي شيء. عرفت تجربة انفصال وواصلت مشواري الفني. إذا كنتُ سعيدةً، لن يكون لدي ما أكتب عنه"

أديل

تحويل الألم إلى الفن قد لا يبدو أمراً مفهوماً لدى بعضهم، ولكن لا ألم دون مكاسب. ثمة خرافة تقول إن المبدعين يجب أن يختبروا المعاناة لتطوير فنهم: أن يتعرضوا للرفض، وللاعتبارات التي تشكك في موهبتهم، وللمراجعات النقدية الفظيعة، ولأقلام الأعداء، كما أنواع الانتقادات اللاذعة والإهانات شتى. لكن، هل هي مجرد خرافة، أم أن الألم هو الوعاء الذي ينضح بكل فن استثنائي؟

بالنسبة إلى المغنية البريطاني أديل، دوماً كان العذاب مصدراً غنياً للإبداع في حياتها. فعلاقاتها العاطفية الفاشلة والاستغراق في التفكير في تقلبات الحب أدّيا إلى بلوغها النجومية العالمية. الفتاة اللندنية، التي تتمتع بصوت يذيب القلوب ويملأ الفضاء، لاقت الشهرة والثروة مع إطلاق ألبومها الأول عام ٢٠٠٨، حين كانت لا تزال في التاسعة عشرة من عمرها.

أحد أغنيات الألبوم، كانت "Chasing Pavements"، وهي أغنية مستوحاة من خلاف مع صديقها. فبعد صدام قاسٍ معه، وجدت أديل نفسها تتمشى في شوارع لندن وحيدة تتساءل عما يجب فعله، وما الغاية من الحياة، عندما جاءت الجملة التالية إلى رأسها: "أنتِ تطاردين رصيفاً فارغاً". وعندما عادت إلى المنزل، ألّفت الأغنية التي احتلت المرتبة الأولى في جميع أنحاء العالم.

تجاربها المربكة في الحياة، واهتزاز إيمانها بالحب، وقلبها الموسوم بالكدمات، أفضت كلها إلى ألبومات لاقت شعبية منقطعة النظير، إضافة إلى أوسكار أغنية "Skyfull" في فيلم "جيمس بوند".

ليس من الضروري الاتكاء على مصيبة أو تجربة بشعة تبعث على الاضطراب للحصول على الحنطة الملائمة لطاحونة إبداعك. بدلاً من ذلك، ينبغي أن تحاول الاستفادة من اللحظات التي تتأجج فيها العواطف (أو الألم)، فتعكس رؤيتك بصورة أكثر عمقاً في ما يتعلق بالوجود وطبيعته. لسنا جميعاً أديل، ولا قدرة لدينا على تحويل حالة من الإحباط إلى فن عالمي، لكن التفكير بعمق في اللحظات الحاسمة تجربة لا تقدر بثمن، ولا بد أن يستفيد كل واحد بيننا منها.

٢٢. شمِّر عن ساعديك وعبِّد طريقك إلى النجاح

"المواهب في كل مكان. لكن الفرق بين الموهوب والناجح هو من يعمل بمشقة"

ستيفن كينغ



نتحلى جميعاً بموهبة. بعضنا تفوق موهبته بعضنا الآخر، بل ثمة مواهب فريدة من نوعها، ولا أحد على هذا الكوكب موهبته مطابقة تماماً لموهبتك. ليس كل موهبة مقدر لها أن تبرعم أو أن يحتفى أو يعترف بها.

أول مؤلفات كاتب الرعب ستيفن كينغ، **المسيرة الطويلة**، نظر إليه على أنه كتاب متخبط. ورغم الاستخفاف الذي لاقاه، فإن ستيفن كينغ ابتعد عن الأنظار وراح يعمل على كتابه الثاني.

وبعد عدد قليل من الكتب التي كانت دون المستوى، ولم يرد أي منها على قائمة الأكثر مبيعاً، فإن سيتفن كينغ كان على شفير الإفلاس. لم يكن أمامه إلا العمل بتدريس اللغة الإنكليزية ووظائف يدوية خلال فصول الدراسة لإعالة زوجته وأسرته الناشئة.

لم يرفع راية الاستسلام ولم ينسحب. بل ظلَّ يعمل بكد ويكتب في أوقات فراغه بين مسؤولياته في العمل وحياته الأسرية إلى أن صدر كتابه رعب من الطراز الأول هو كاري عام ١٩٧٤. تتمة

الحكاية معروفة، فكينغ أتبع كتابه هذا بمؤلفات أخرى كانت الأكثر مبيعاً بما في ذلك *The Shining* [المشرق]، *Misery* [بؤس]، *Salem's Lot* [قطعة أرض سالم]، *It*، إضافة إلى عدد من الأفلام التي راجت مثل ''عرض رعب'' و''الخلاص من شاوشانك''.

كي تزدهر في مجال ما اخترته، عليك أن تشمر عن أكمامك وتعبِّد بنفسك طريقك إلى النجاح. الموهبة وحدها لا تعني أنك ستبلغ المجد تلقائياً. وعلى حد تعبير الروائي الفرنسي إميل زولا، الذي عاش في القرن التاسع عشر، ''الفنان نكرة دون موهبته، ولكن الموهبة لا تساوي شيئاً دون عمل''.

.٢٣

”هناك **أربعون مليون**

سبب للفشل،

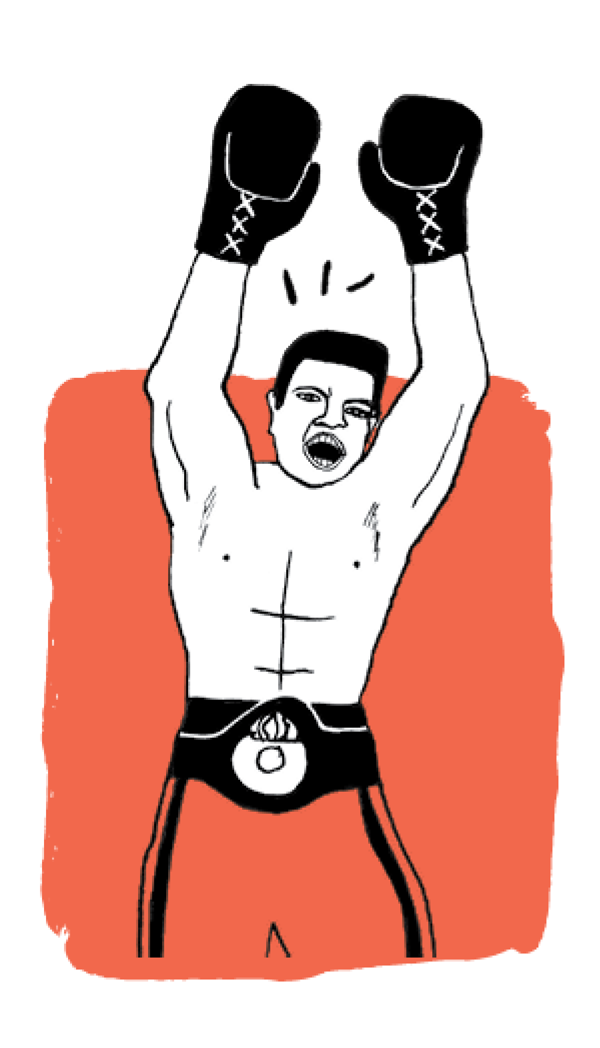
لكن ليس هناك **عذر واحد“**

رودیارد کیبلینغ

٢٤. قف خلف مبادئك ومعتقداتك

"الرجل الذي يكون قد عرف معنى الهزيمة هو فقط القادر على بلوغ أعماق روحه، والخروج بالقوة الإضافية اللازمة للفوز عندما تكون نتيجة المباراة تعادلاً"

محمد علي



ثمة خيط رفيع يفصل بين الإصرار والعدائية. ونحن غالباً نخلط ما بين الاثنين. فحين نواجه حقيقة تربكنا، نميل في حكم غير دقيق إلى تصنيف سلوك مستفز على أنه عدواني، لكنه أبعد ما يكون عن ذلك.

الشجاعة سمة أخرى يمكن أن نعرّفها بتراخٍ على أنها ببساطة "جرأة". لكن الشجاعة مسألة أكثر تعقيداً: إنها متعلقة بالجرأة طبعاً، لكن بالذكاء أيضاً، وبمتى يستطيع المرء أن يمارس ضغطاً، وبمتى يجب عليه الانسحاب، بل على مستوى فلسفي أكثر اتساعاً، ترتبط الشجاعة في نهاية المطاف بمبادئ اجتماعية على نطاق أوسع كالعدالة والإنصاف والمساواة.

فقدنا عام ٢٠١٦ بطلاً بوفاة الملاكم محمد علي. علي كان نجماً عالمي، أسطورة في الملاكمة، بل تمكن من تحويل رياضة يراها بعضهم وحشية إلى فن حقيقي. كان في بعض

الأحيان عدوانياً – هذا ضروري إن شئت أن تكون ملاكماً من الطراز الأول – وأحياناً لم يكن يظهر أي رحمة تجاه منافسيه في الحلبة.

لكن علي كان مقاتلاً خارج الحلبة أيضاً، فقد ناضل من أجل المساواة العرقية، السلام والتسامح. وفي ١٩٦٤، كان علي معروفاً باسم كاسيوس كلاي: الاسم الذي رأى أنه "مخصص للعبيد". بعد تحوله إلى الإسلام، رفض الاسم، موضحاً أن "كلاي كلمة تعني القذراة"، إنما: "أن أحمل اسم محمد علي، فهو اسم حر، ويعني حبيب الله".

كان يُنظر إلى أمة الإسلام في ذلك الوقت بشك وخوف، وخطوة محمد علي كانت بلا شك محفوفة بالمخاطر، لكنه تفاخر بها، بل أدلى بتصريح جريء عندما وضع القيم الإسلامية نصب عينيه في معرض رفضه الانضمام إلى الجيش الأميركي: "لا ظرف يجبرنا على المشاركة في الحروب وسلب البشر الآخرين حياتهم". كان ذلك في ١٩٦٧ والحرب في فيتنام مستعرة، ودعمت الولايات المتحدة الجنوب في معركته ضد الشمال الشيوعي الهوى.

مبادئه في تعزيز السلام كلفت محمد علي لقبه بطلاً للوزن الثقيل في العالم، فيما شاهد مسيرته تتمزق إرباً وحريته مهددة.

كذلك، استغل علي شهرته في أعمال الخير، فجمع التبرعات لدعم البحوث في مرض باركنسون، المرض الذي هدد حياته، كما أنه عين رسولاً للسلام من الأمم المتحدة لعمله مع البلدان النامية. قضايا أخرى عدة استفادت من دعم علي، فمجرد وجوده في حدث ما كان كفيلاً بأن يستقطب حشوداً هائلة ويجمع التبرعات.

محمد علي – خير ممثل لنبل فن الملاكمة – يظهر لنا أن البطل الحقيقي هو القادر على السيطرة على قواه وتوجيهها بحكمة. يطبقها بصورة مناسبة، بذكاء وتسامح وفي خدمة الأعمال الخيرية أيضاً، فيكون مدافعاً عن الجميع.



٢٥.
تجاوز عن رفضك

"السواد الأعظم ممن عرفوا النجاح في حياتهم أشخاص غير سعداء. هذا هو سبب نجاحهم؛ هم ميالون إلى طمأنة أنفسهم في ما يتعلق بأنفسهم عبر تحقيق شيء ما يلفت أنظار العالم"

أغاثا كريستي

"لا، شكراً لك"، كلمات ثلاث هي من بين الأكثر حفراً للألم في أنفسنا. غالباً ما نسمعها ونتلمس أثرها في سياقات عدة ومتنوعة. لكن مغزاها يظل يعني الرفض. قد تبدو كلمات غير حميدة، لكنها يمكن أن تصيب جوهرنا بمقتل، فهي تقول لنا بأدب إن لا قيمة لنا، وإن مسعانا مثير للشفقة، وموهبتنا لا أثر لها.

لكن، هل تعلم أن أغاثا كريستي، ملكة أدب الجريمة، قد عانت لسنوات من رفض الناشرين لها قبل أن توقع في نهاية المطاف عقداً بنشر كتابها؟ يسجل "كتاب غينيس للأرقام القياسية" اسمها

اليوم كأكثر المؤلفين مبيعاً في العالم، حيث بيع نحو ملياري نسخة من رواياتها في جميع أنحاء العالم.

نحن ممتنون لذلك الناشر.

فكريستي منحتنا عدداً لا يحصى من كتب التشويق الخاطفة للأنفاس، كما أن اثنتين من شخصيات المباحث المدهشة، البلجيكي هركيول بوارو الذي تكرر في أعمالها، والسوسة المذهلة الآنسة ماربل من سانت ماري ميد، مستوحيان من جدتها، كما تقول.

عندما توفّي بوارو في كتاب **الستارة: قضية بوارو الأخيرة**، فإنه نعي على مدى صفحة كاملة في صحيفة **نيويورك تايمز**.

مؤلفاتها المشوقة اشتملت على جريمة قتل يلفها غموض آخذ في التطور: قد تقول إنها ابتكرت نوعاً روائياً يتمحور حول ”من ارتكب ذلك؟“، ولا تعلن فيه هوية القاتل حتى النهاية. فكريستي تتعمد وضع أنواع العراقيل كافة في وجه الشخصيات، كما لديها معرفة عميقة بالسموم بعد أن درست الصيدلة عام ١٩١٧.

لذلك، إنك حين تواجه في المرة المقبلة بـ”لا، شكراً لك“، وإن لمئات المرات، فكر في السنوات التي أمضتها أغاثا كريستي وهي تقابل بالرفض. أن تنهمك في التفكير في رفض قد لا يكون رائقاً، ولكن أن تستسلم، فإنك بذلك تضع نهاية لأحلامك.

عندما تشعر بأن مهمة ما قد غلبتك، فكر في ما قاله العالم توماس إديسون:

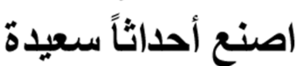
”إن أكبر نقاط ضعفنا تكمن في الاستسلام. الطريقة الأمثل للنجاح أن نحاول تحقيق ما أردناه لو لمرة أخرى فقط.“







٢٦.



اصنع أحداثاً سعيدة

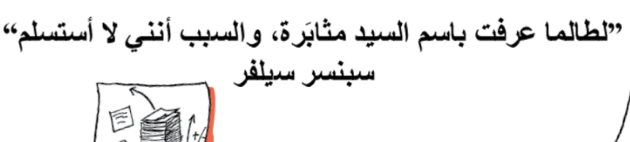












"لطالما عرفت باسم السيد مثابَرة، والسبب أنني لا أستسلم"

سبنسر سيلفر



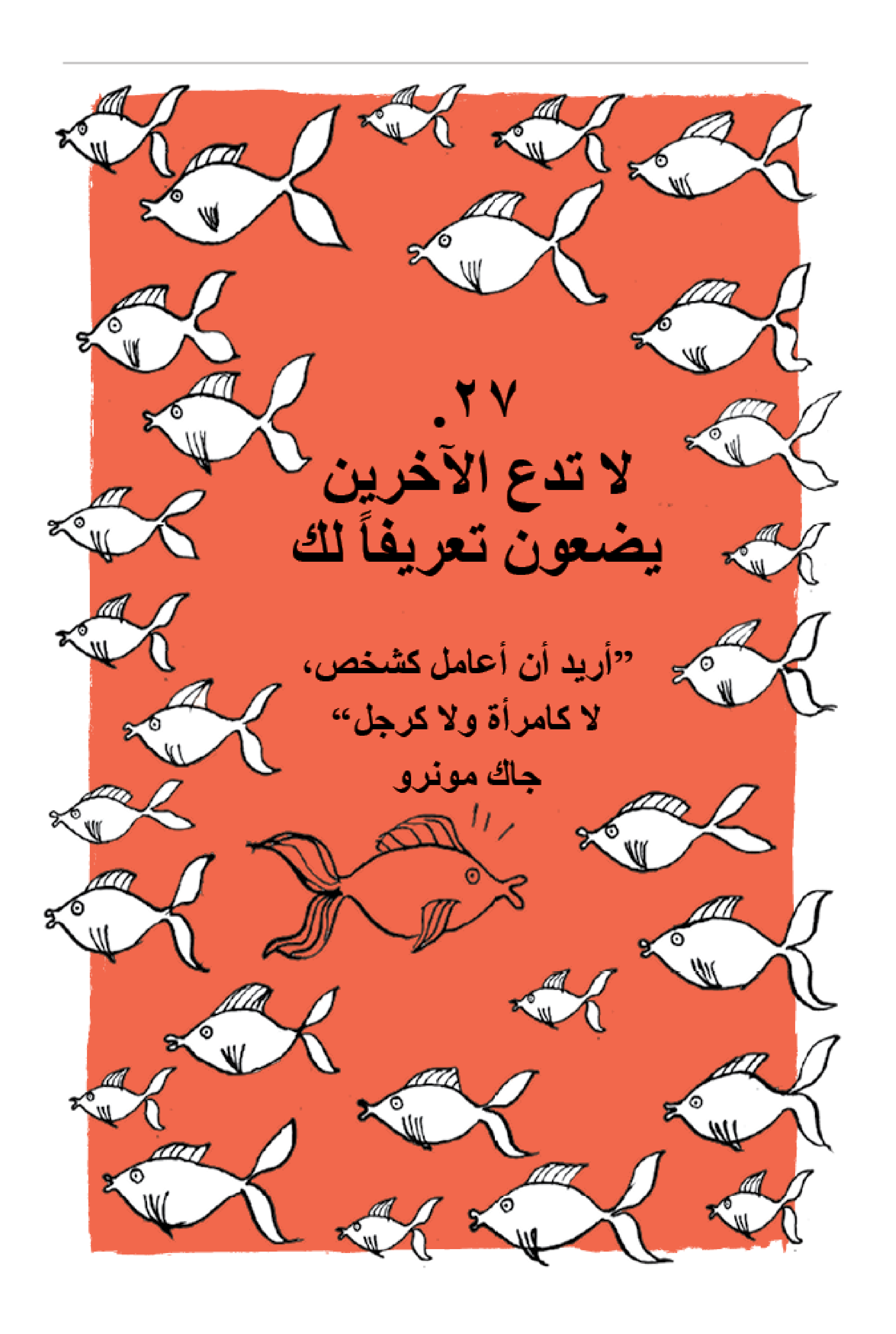
جميعنا سمع بعبارة "حقق نجاحاً باهراً" التي تعني أن يحالفك الحظ فتجني ثروة. أحد الكيميائيين العضويين واسمه سبنسر سيلفر حوّل الغراء إلى ذهب عندما حضَّر بالمصادفة مادة لاصقة لزجة تجف حيث توضع.

كان سبنسر موظفاً في شركة M3 أواخر الستينيات، وكان ضمن فريق بحث مكلفٍ عملَ المواد اللاصقة بإرشادات محدودة: لتحضير أقوى مادة لاصقة ممكنة. لكن سبنسر بالمصادفة حضّر مادة لاصقة ضعيفة نسبياً. اشتملت فكرته على رش مادة على لوح، وبذلك، يمكن له لصق قصاصات من الورق عليه ثم إزالتها. ومن ثَمَّ آتته الفكرة لينشغل سبنسر خلال السنوات المقبلة في محاولة معرفة أفضل السبل الممكنة لاستخدام هذا المنتج "اللاصق فائق الحساسية، الذي لا يقشر بسهولة"، بل حاضر لزملائه في شركة 3M آملاً أن يثير غيظهم بهذا اللاصق دون أن يستسلم لمحاولة جذب اهتمامهم.

لكن أحد زملائه في العمل، يدعى آرت فري، سلط الضوء على براعة هذا المنتج خلال محاولته حل مشكلة صغيرة تواجهه. ففراي كان عضواً في جوقة الكنيسة وغالباً ما كان يضيّع دوره في كتاب الترانيم. تذكّر أن سيلفر امتدح المادة اللاصقة تلك، وكيف أنه يعتقد أنها ستجعل ورقة دبقة تثبت في مكانها قبل إزالتها لاحقاً بلا آثار جانبية. وهكذا ولدت بسرعة ورقة الملحوظات اللاصقة المعروفة في جميع أنحاء العالم بـ"المذكرات اللاصقة".

المذكرات اللاصقة باتت اليوم واسعة الانتشار، وهي من أساسيات خزانة القرطاسية وضرورية لكثيرين منا ممن يعرفون أنهم إن تركوا ملحوظة على ورقة، فإنها لن تطير بعيداً. استعمال "المذكرات اللاصقة" اليوم متعة حقيقية.

بعض الأحداث السعيدة يمكن أن تؤدي إلى اكتشافات رائعة. لم يدرك أحد أن العالم ينقصه قصاصات ورقية صغيرة ملونة ولاصقة وقابلة لإعادة الاستخدام حتى ظهرت هذه القصاصات في الأسواق. كان سيلفر قد اخترع اللاصق لكنه حافظ على إيمانه به. حتى التقى فراي آرت الذي أضاف فكرة جديدة حول استخدام هذا اللاصق بأسلوب عملي. هكذا ولد الثنائي الذي جعل من ''المذكرات اللاصقة'' ابتكاراً في متناول الجميع، وعلى امتداد العالم.


٢٧.
لا تدع الآخرين
يضعون تعريفاً لك
"أريد أن أعامل كشخص،
لا كامرأة ولا كرجل"
جاك مونرو

كسر الاعتبارات التقليدية وإظهار الجرأة غالباً ما يثيران استهجان البعض هنا أو هناك. في السابق، كان بالإمكان تلمس هذا النقد في أي وسيلة مطبوعة، سواء صحيفة أم مجلة. بل حتى في برنامج تلفزيوني مؤاتٍ لجلد المتفرجين وإثارة سخطهم. طبعاً هناك الآن وسائط أخرى تشرع أبوابها لمنتقدينا المحتملين. فهناك وسائل التواصل الاجتماعي التي يعبّر فيها عن غضب أو اشمئزاز، أما عبر "تويتر"، فيمكن تناقل الآراء والمشاعر الحادة والفورية، حتى إن لم تكن دوماً بليغة.

من المعروف أن جاك مونرو مدوّنة مختصة بالأغذية، كما أنها مؤلفة كتاب عن الميزانية وكيفية إدارتها، إضافة إلى كونها أماً. جاك عرفت الوقوف في طوابير الطعام المجاني. كما تحدت الأعراف مستثيرة وقاحة الحشود في مناسبات مختلفة، خصوصاً في ما يتعلق بالجوهر الذي على أساسه يكون تعريفنا:

بهويتنا الجنسية. أما تعريف جاك، كونها شخصاً متحولاً جنسياً، ليس ذكراً أو أنثى، فقد هز مشاعر عدد من الناس الذين يعيشون في أقفاص اجتماعية وزعزع علاقات جاك الحميمية.

"إنني القليل من الأنثى والقليل من الذكر. لكنني في النهاية شخص منسجم مع نفسه."

جاك الآن تعيش تفاؤلاً حذراً، خصوصاً عندما يتعلق الأمر بالتعبير عن الهوية الجنسانية. في ٢٠١٥، ومع تلقيها جائزة "امرأة المستقبل" عن فئة الإعلام، سخرت معلّقة: "لكنني لست متأكدة أنني سأكون امرأة في المستقبل!".

عندما نحاول في بعض الأحيان تعريف أنفسنا، يمكن أن ينظر إلينا كأننا نريد عن عمد تحدي الأعراف. مع ذلك، لا يجب أن نسمح لتسميات بليدة مثل "متمرد"، أو حتى "غريب الأطوار"، أن تصرف تركيزنا عن سعينا إلى أن يكون أي منا فرداً، فرداً كرماً لذاته فقط.

٢٨.

"وقتك محدود،

فلا تضيّعه

بعيش حياتك كأنك
شخص آخر"

ستيف جوبز

هل أنت ملاك أم شيطان؟ هل تشعر أنك شخص غير مؤذٍ لكن كل من حولك يدينك كونك غير نقي تماماً، ولا كاملاً، بل شخص فاضل وحسن التصرف ظاهرياً فقط؟ وهل شهدت حياتك أوقاتاً كنت فيها في الحضيض، وبدا أنك على حافة الفشل؟ نحن نصارع عدداً من المزايا المتناقضة والمتضاربة في شخصيتنا، بل فيما نكافح للإبقاء على تركيزنا، يضاعف كل ذلك اضطرابنا.

نحن مدينون في بعض نظرياتنا حول الطبيعة البشرية والميول إلى الخطيئة لأوغسطين، المفكر الذي عاش في القرن الرابع الميلادي. ففي القرن الثامن عشر، رأى الفيلسوف جان جاك روسو أن الإنسان يحمل داخله جوهراً حميداً. وإذا ما أردنا أن نأخذ مثالاً معاصراً حول الصراع مع الذات المتأصل في نفوسنا، فلا بد من التطرق إلى حياة وسلوكيات أريانا غراندي، النجمة الطفلة الأميركية، التي عرف مشوارها الفني ازدهاراً متواصلاً منذ ظهورها على قناة الأطفال "نيكلوديون" لتصبح لاحقاً إحدى أيقونات الغناء المعاصر، فتلقب بـ"ديفا البوب".

تفيد تقارير بأن مدرب الرقص الخاص بها قد استقال بسبب سلوكها الجامح ورفضها الامتثال لإرشاداته، كما أنها طلبت في إحدى المرات أن يحملوها لشعورها بالتعب وعجزها عن المشي، هذا قبل أن ينتشر الفيديو الشهير لها في محل الدونات، الذي تقول فيه: "أنا أكره أميركا!"، لتصل سمعتها إلى أسفل الدرك منذ ظهورها البريء لأول مرة على تلفزيون الأطفال.

هل يمكن أن تكون غراندي شخصاً لا يطاق إلى هذا الحد، أم أنها ببساطة فتاة تبذل قصارى جهدها، وتنهار أحياناً، كما يحدث معنا جميعاً؟

لم يطلق عليها أي حكم نهائي بعد، ولكن دعونا ننظر إلى ما تقوله أريانا في معرض ملامستها روحها:

"إذا رغبتم بوصفي بالديفا سأقول: ممم، حسناً، هذا جميل!. باربرا سترايساند ديفا. وهذا رائع. سيلين ديون ديفا. آه، شكراً لكم، سأقول. ولكن إذا أردتم وصفي بالعاهرة، فسأرد بأن هذا ليس دقيقاً، لأن هذه ليست طبيعتي".

طبيعتنا في مرحها ليست سيئة، لا هي منحطة ولا شيطانية، كما أنها ليست غيرية بالمطلق أو نقية أو جيدة بالمطلق. كل هذا حسن؛ فهكذا هو الإنسان.



٢٩. تجاهل كارهيك

"نحن في نهاية المطاف مسؤولون عن أنفسنا. علينا ألا ننسى من نحن، وألا نشكك في أنفسنا إذا ما رفض شخص ما الاعتراف بنا"

أريانا غراندي



٣٠. ابحث عمّا هو جديد

"الحياة مأساة عندما ننظر إليها عن قرب، ولكنها كوميديا إن شوهدت في لقطة بعيدة"

تشارلي شابلن

كثيراً ما نسمع عن "كسر القالب"، بل سفك المألوف، بل حتى تحطيمه لينبثق عنه شيء جديد بالكامل وجميل. هذه الصورة، مأخوذة بطبيعة الحال، عن أسطورة طائر الفينيق الكلاسيكية. فحين تدنو من نهاية حياتها، تبني أنثى هذا الطائر عشاً ينفجر ويندلع اللهب فيه، فينبثق من النار طائر جديد يفوقها نشاطاً.

لكن إذا نظرنا إلى سيرة أعظم نجم في عصر السينما الصامتة، وهو تشارلي شابلن، يمكننا أن نرى فيه تلك الموهبة المغردة خارج السرب، فهو بحبه التجريب تمكن من اكتشاف مساحات جديدة في السينما من دون أن يبالغ في كسر قواعدها بقدر انشغاله في تطويرها.

ظهر على الشاشة كبطل كوميدي–تراجيدي مستدفئاً بسخف الفاشلين النبلاء الذين لعب دورهم. شخصياته لم تكن قيصرَ على رأس جحافل، ولم تكن تشبه أمراء يسعون من أجل قضايا مقدسة، بل إنه جعل من حياة العاديين غير المميزة بشيء والرتيبة إلى حد كبير كنزاً درّ عليه ذهب شباك التذاكر، فدبغ قصصهم بالدراما والدلالة والعاطفة الجياشة. من انجذابه إلى أسنان عجلات عملاقة في فيلمه "العصر الحديث" إلى التهامه حذاءه في "حمى الذهب"، تجسدت عبقريته في حسه الكوميدي الذي كان جديداً.

كانت السينما في أوائل القرن العشرين محمومة رغم كونها صامتة (تكنولوجيا الصوت كانت محدودة الاستعمال حتى عام ١٩٢٧، عندما أعلن فيلم مغني الجاز بصفته أول فيلم طويل محكي). أما

الممثلون، فكانوا يبالغون في الأداء ويضخموم كل حركة، ولوَوْا وجوههم لانتزاع كل تعبير عاطفي منه، وجعلوا هذه المهارات الماكرة فناً.

أما شابلن، فاعتمد نهجاً أكثر تفاعلاً: كان يدخل ويخرج متجولاً في مكان تصوير المشهد متحسساً بذلك طريقه إلى الدراما. تقنية بتنا جميعاً على دراية بها الآن وهي الارتجال. ولد شابلن في عصر المسرحيات الهزلية، بل قضى سنواته الأولى مؤدياً في عروض متنوعة مع البهلوانات والسحرة والمغنين. كانت تلك العروض في موضع ترفيه مثير للجماهير بمشاهد متتابعة واحداً تلو آخر. عندما انتقل إلى أسلوب أكثر دقة في التمثيل، بل الإخراج كذلك، كان ذلك بشارة ثورة داخل منظومة التقدم.

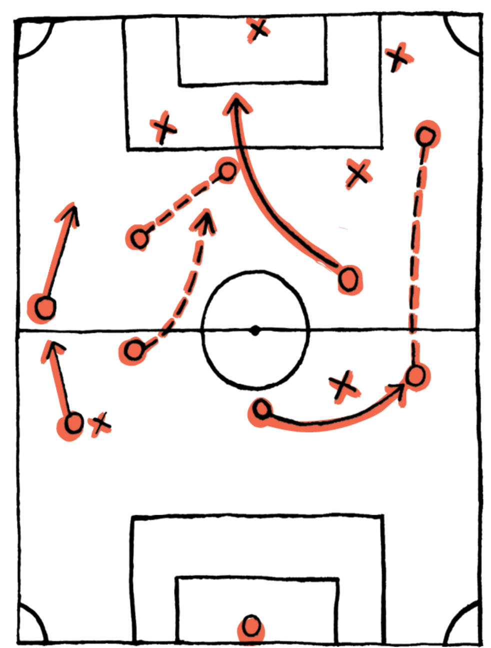
من الممكن أن يكون الإنسان ملهماً من دون كسر القوالب الجاهزة، بل إن تقييمك التراث الخاص بك وما بين يديك بإمكانه أن يكون في الواقع نافعاً وفي غاية الأهمية أحياناً من أجل ابتكار ما يبهر في ديناميكيته وتقدميته.

٣١.
تقبَّل الجوانب السّارة وغير السّارة

"إذا كنت مجرد فتى يتوق إلى اختراق الصفوف، فعليك أن تنتظر فرصتك"

هاري كين

يقال أن كرة القدم لعبة بشوطين، لكن من الواضح أن ثمة فلسفة أكثر عمقاً تشكل أحد أساسات هذا الكليشيه. المعنى الأكثر عمقاً أن الحياة، كما الحال في كرة القدم، يمكن أن تشهد تحولاً مفاجئاً. ففي لحظة ما، تكون حياتك في نجاح مستمر، وكل شيء على ما يرام، وتشعر أنك لا تقهر، ثم دون سابق إنذار تتلقى الضربة! لتجد نفسك ضائعاً. اللعبة، حياتك، وكل شيء قد أصبح على شفا الكارثة.



عام ٢٠١٥ توجت رابطة لاعبي كرة القدم المحترفين هاري كين أفضلَ لاعب شاب للعام اعترافاً منها بمهاراته الممتازة وتسجيله الأهداف الرائعة، وهو أمر لا يحدث كثيراً للاعب في الحادية والعشرين من عمره فقط. لم يكن أحد ليتنبأ أن مهاجم توتنهام هوتسبور النجم سيرتقي ليصبح أحد أفضل اللاعبين في العالم، وبالأخص نادي أرسنال لكرة القدم، أبرز منافسي توتنهام شمال لندن. فتوتنهام كان قد انتبه إلى إمكانات كين باكراً فضمه إلى صفوفه في فئة الناشئين عندما كان عمره ثمانية أعوام. لكن الإدارة عادت وصرفته من فئة "غونارز" بعد ١٨ شهراً بذريعة أنها لم تجد فيه أي مهارة استثنائية.

لحسن الحظ، إن الآثار النفسية التي زعزعت ثقة كين بنفسه لم تدم طويلاً. إذ بعد وقت قصير، ضمّ فريق سبورز كين إلى فريق الشباب، فقام على رعاية مهاراته وتطويرها ليكافأ مستقبلاً بوصفه لاعباً يتمتع بكفاءة عالية وهو الآن بمنزلة آلة لتسحيل الأهداف، فقد توّج هدَّافا للدوري الممتاز للموسم ٢٠١٥/ ٢٠١٦ برصيد ٢٥ هدفاً، كما سجل مع منتخب إنكلترا على المستوى الدولي أيضاً.

يا لها من لعبة قديمة، مرحة، كرة القدم! الحياة أيضاً! كلتاهما يمكن أن ينظر إليها على أنها لعبة جميلة مجيدة، مع فارق أن حياتنا – لحسن الحظ! – دائمة لأكثر من شوطين بـ٤٥ دقيقة لكل منهما. في المرة المقبلة التي تجد نفسك فيها جالساً على مقاعد الاحتياط، تذكر أنك قد تكون قاب قوسين أو أدنى من المجد.

٣٢.
آمن بنفسك

”إذا كان القيّمون مغرورين وأنانيين بإفراط، فثق أنهم لن يرغبوا في الثناء على روح إبداعية لأحد. سواء أفعلوا ذلك عن وعي أم بلا وعي“

جون كليس



كيف نعرّف الإيمان بالنفس؟ ربّما من الصعب تحديد ذلك، ولكننا نعرف جميعاً مدى أهمية الإيمان بالنفس، وما هي الأضرار التي قد تنجم عن انعدام هذا الايمان في نفوسنا. من دونه، ستتآكلنا الشكوك، سواء على المستوى الحياتي الشخصي أم المهني. سنسأل أنفسنا: هل أتمتع بمزايا حسنة بما فيه الكفاية؟ وكيف سيكون رد فعل الناس لو فعلت هذا أو قلت ذاك؟ لا أريد أن ينظر إليّ الآخرون كفاشل. لهذا، من الأفضل إبقاء رأسي مطأطئاً. إذا سبق وداهمتكم أفكار كهذه، هذا يعني أن ما تفعلونه بأنفسكم وعن غير قصد هو التخلي عن قواكم وحقكم في النجاح والسعادة. نعم، فأنتم تتخلون عن حقكم بمستقبل مشرق وناجز.

الإيمان بالنفس سيكون كل ما تحتاج الاتكاء عليه بداية حين تحاول الخطو "خارج القاعدة". إنه محركك الخاص بك وحدك، ومأوى راحتك في الشدائد. لكن ما المقدار الذي تحتاجه من الإيمان بالنفس لاقتحام أحد مجالات الإبداع؟ ما تحتاج إليه يزيد عن حمولة طابور من الشاحنات.

جون كليس – العبقرية الهزلية، والرجل المشاء بطريقة مضحكة، وسيد الفكاهة غير المعهودة وبرنامج "مونتي بايثون" – لم يكن قد أصبح اسماً مألوفاً بعد عندما قدّم نموذجاً مكتوباً لمسرحية جديدة تسمى أبراج فولتي إلى "بي. بي. سي". لكن محرر السيناريو أيان مين كتب لرئيسه في معرض ملاحظاته أن السيناريو "مثل عنوانه"، مليء بـ"الكليشيهات والشخصيات المسطحة"، بل توقع أنه سيكون "كارثة". كم كان مخطئاً! ذلك أن السلسلة أصبحت بفضل رئيس قسم الكوميديا والمنوعات في "بي.بي.سي"، جيمس جيلبرت، الذي أعطاها الضوء الأخضر، أفضل البرامج لدى المشاهدين.

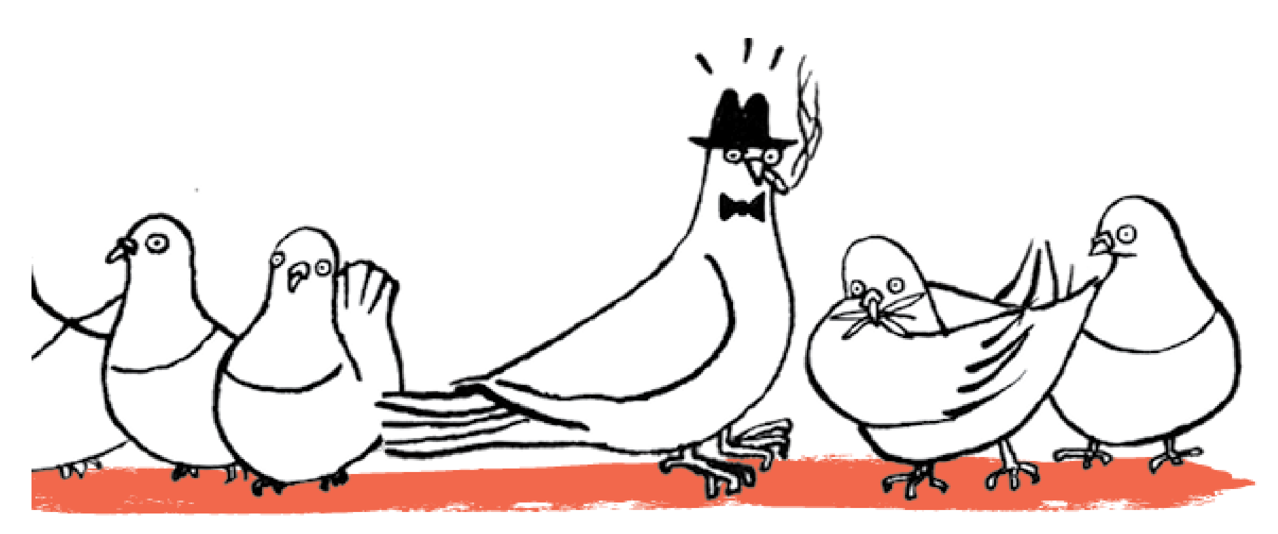
كليس واصل تألقه في كتابة الكوميديا البراقة ليرسم الابتسامة على وجوه الملايين ممن ظلوا يضحكون لأكثر من ٤٠ عاماً. هذا يعني أنك إذا كنت تؤمن بشيء، بل تؤمن بنفسك، فلا تجعل رفضك الموجع بلا شك يسد الطريق عليك. وكما يقول إليانور روزفلت: "لا أحد قادر على جعلك تشعر بالدونية من دون موافقتك".

يمكن أن تلتصق بك في المدرسة جميع أنواع التسميات، التي ليست إيجابية بالمجمل. سواء أكانت تسميات من قبيل ''مهرج الصف''، أم ''المؤذي'' أم ''المشكلجي''، لكنها بالإمكان أن تلتصق بك مثل غراء، بل قد تعيق طموحك وتتلف مستقبلك.

وربما لا... فلنأخذ مثالاً أحد أكثر الناس احتراماً في القرن العشرين: السير ونستون تشرشل. بعضهم يرى فيه أعظم رئيس وزراء عرفته بريطانيا، بل إن معظمنا موافق على أنه أثبت للعالم نفسه كقائد عسكري في أكثر الأوقات حرجاً فى تاريخ البلاد. للأسف! لم يظهر تشرشل أي موهبة لامعة في مدرسة سان جورج في أسكوت، حيث أشار تقريره النهائي إلى أنه ''يشكل مشكلة للجميع في كل الأوقات، وهو لا يشق طريقه إلا بصعوبة. كما لا يمكن الوثوق بتصرفاته أينما وجد''.

الجدير بالذكر أن هذه الملاحظات النقدية لم تحدّ جرأة تشرشل أو إقدامه. أما المثل الذي يجدل الجرأة بالنجاح ويقول: ''ها هو ذا رجل الساعة''، فإنه العبارة المثلى لوصف قيادة ونستون تشرشل للبلاد في خرق سياسي خلال السنوات الصعبة من الحرب العالمية الثانية، حين احتشدت الدول الأوروبية في الصراع ضد بعضها بعضاً. إن دفاعه القوي ضد المعتدين، وخطاباته الحماسية – ''ليس لدي أي شيء لأقدمه إلى هذه البلاد إلّا الدم، الكد، الدموع، العرق'' – وعزيمته العنيدة، أفردت له مكاناً شديد الفرادة في التاريخ ليقود قوات الحلفاء إلى النصر.

حياة تشرشل السياسية دامت لأكثر من ٦٠ عاماً. لقد كان مصدر إلهام لأمة بأكملها وقائداً عظيماً في زمن الحرب، بل إن هناك الكثير الذي بإمكاننا تعلمه من حكايته: لا تسمح لأحد بتصنيفك في إطار محدود، ولا أن يقتصر وجودك على تعريف شخص آخر لك، وتحديده المهمات التي يمكنك فعلها حصراً.

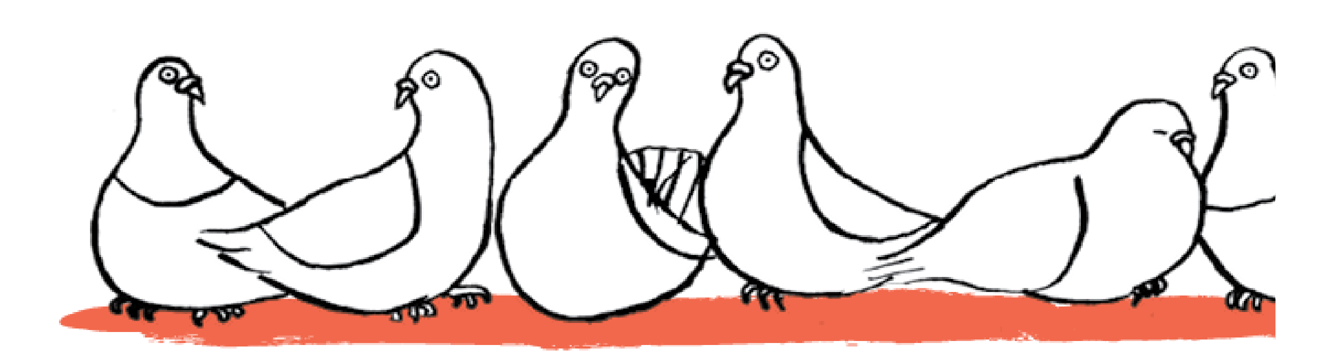


٣٣.

اكسر القالب

"لا ينبغي لأي شخص، سواء أكان شاباً أم فتاة، أن يسمح بأن تثبط عزيمته إذا ما واجه الفشل، بل ينبغي عليه المثابرة بإخلاص وبأمانة للتعويض عما ضاع من وقت"

وينستون تشرشل



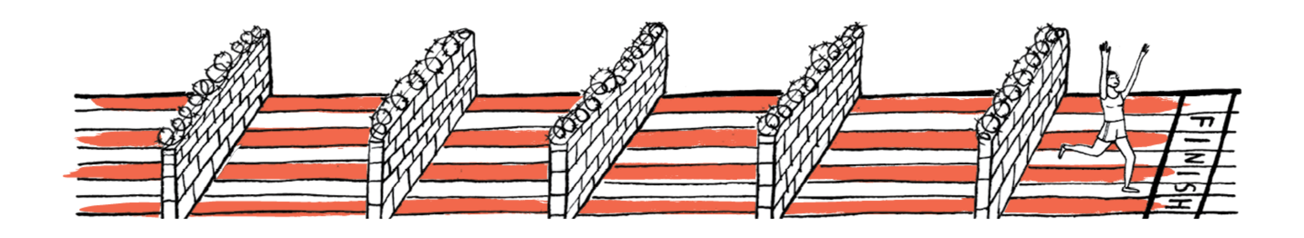
"كان يمكن أن أستسلم في أي يوم. لقد عانيت من الاكتئاب وكل ما عداه. لكنني شعرتُ في قلبي بأن التغيير سيحدث يوماً ما... مررت بأيام حلوة ومرّة، وأظن أن جميعها نحتت فيَّ الرياضية التي أنا عليها اليوم. كل ما مررت به جعلني أقوى. لقد ذقتُ كل أنماط المشاعر التي يمكن لرياضيّ تجربتها"

كيلي هولمز

٣٤.
تخطّ ما يعترضك من حواجز

إستراتيجياتنا في التأقلم تختلف كثيراً من شخص إلى آخر. بعض الناس يهمهمون كوسيلة لتخفيف الإجهاد (رغم أن هذا يمكن أن يكون مزعجاً للآخرين خصوصاً في مكان العمل!). لكن الطريقة الأقل تشويشاً قد تكون تمارين التنفس العميق.

إحدى أكثر الآليات تطرفاً في مواجهة عقبة ما هي لجوء شخص ما إلى إيذاء نفسه. والأمر ليس حكراً على المراهقين أو الشباب فقط. ذلك أن هناك عدداً من الناس ومن جميع الأعمار – الأمر مثير للاستغراب لوهلة – ممن يميلون إلى الإضرار بأنفسهم جسدياً. ويبدو هذا السلوك السبيل الوحيد أمام بعض من يسعى إلى التخلص من التوتر ومقارعة شياطينه النفسية.

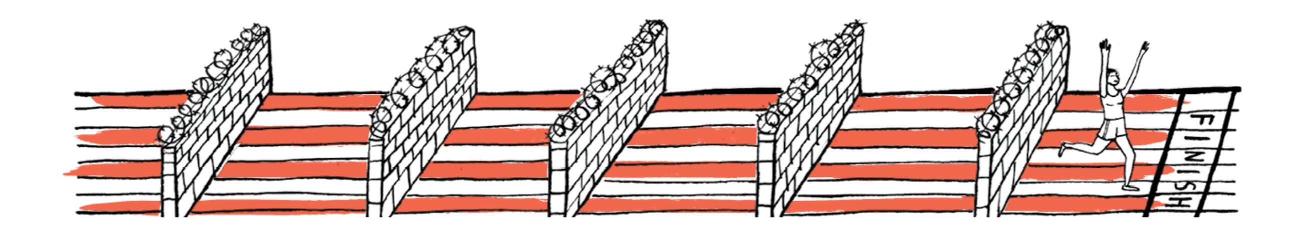


البطلة الأولمبية كيلي هولمز كانت قد حظيت بالاحترام والتقدير بعد فوزها بميداليتين ذهبيتين في دورة ألعاب أثينا لعام ٢٠٠٤. كان النجاح حليفها لسنوات لكن مسيرتها عداءةً للمسافات المتوسطة كانت قد توقفت بسبب تعرضها لإصابة، ليتلاشى أثر الميداليات من طريقها بسبب تفاقم مشكلاتها مع اللياقة البدنية.

بإمكان المرء أن ينظر إلى إنجازاتها في أثينا على أنها قمة حياتها المهنية، فقد ألهبت حماسة مواطنيها كما مشجعي الرياضة حول العالم. لكن فائزتنا بالذهبيتين كانت تعاني اضطراباً، وقبل عام من انتصارها الأولمبي ذلك، كانت كيلي هولمز تعمد إلى إيذاء نفسها. جدول تدريبها اليومي كان بمنزلة عقاب لها، عانى جسدها بالكامل، إضافة إلى خوفها المؤرق من أن تفشل، ومن أنها قد لا تكون جيدة بما فيه الكفاية لاعتلاء منصة التتويج العالمية، كان كل ذلك مهدداً لها. "الأمور تتراكم فوق رأسك. ويحدث شيء بطريقة كيميائية".

بقفزة سريعة إلى عام ٢٠١٦: أكملت كيلي هولمز ماراثون لندن في ٣ ساعات و١١ دقيقة على نحو مثير للإعجاب، وذلك لجمع تبرعات احتاجتها جمعيات خيرية بصورة عاجلة. كيلي اليوم أكثر صحة في كل شيء، بل إنها أشد قوة على المستوى الذهني، وهي قادرة على التعامل مع النكسات والفشل دون اللجوء إلى إيذاء النفس أو محاولة الانتحار.

كيلي هولمز – التي جعلت نفسها سيدة جديرة بالاحترام عام ٢٠٠٥ – هي اليوم مصدر إلهام لنا جميعاً، لا في حارة السباق، بل في الحياة عموماً. تجربتها تؤكد لنا أن بإمكان المرء ترويض شياطينه، وأن بإمكاننا طرد كراهية الذات والعقاب الذاتي من جعبة احتمالاتنا حتى يتسنى لنا مواصلة المشاركة في ماراثون الحياة.



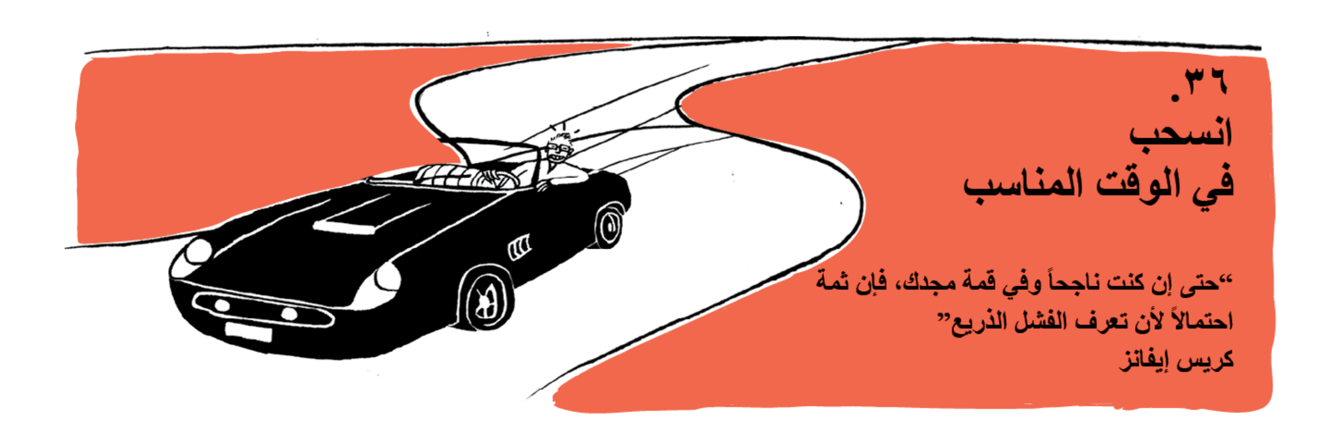
٣٥.

”كل واحد منكم لديه
صوته المختلف...

عندما تجدونه،
تكون حكايتكم قد قيلت للعالم.

حينئذ فقط، سيســـــمعكم الآخرون“

جون غريشام



٣٦. انسحب في الوقت المناسب

"حتى إن كنت ناجحاً وفي قمة مجدك، فإن ثمة احتمالاً لأن تعرف الفشل الذريع"
كريس إيفانز

كيف يمكنك أن تظل متماسكاً في عيون أحبائك وأسرتك وأصدقائك وملايين الناس الغرباء الذين عرفوك من الراديو والتلفزيون فقط؟

أن تكون محط أنظار الجمهور يعني أن تظل تحت رقابتهم وبلا رحمة. فأي زلة لسان، أو سقطة، سيمسك بها هؤلاء وقد يثير تناقلها متعتهم أكثر بكثير من أي إنجاز حققته.

كريس إيفانز هو ذلك الرجل المليونير من وارينغتون في لانكشاير، الذي عمل يوماً صبياً يوزع الصحف. في سن المراهقة، رأى والده يموت أمامه، ويذكر كيف أن تلك الحادثة كانت حافزاً كبيراً له ل"تحقيق النجاح".

لكن النجاح مرة واحدة لا يعني جواز المرور التلقائي لنجاح آخر. ونحن لا نملك إلّا الإعجاب بشخصية كريس إيفانز، الـ"دي جاي" لشجاعته، فهو لم يسترح على أمجاده كشخص راضٍ عن نفسه بصفته أنجح وأفضل مذيع راديو في الفترة الصباحية على امتداد المملكة المتحدة. ذلك أن كريس قبل ما رآه بعضهم كأس السم: فرصة تولي عرش جيرمي كلاركسون في برنامج "TopGear" للسيارات.

حين قبل كريس إيفانز التحدي بأن يصبح خليفة كلاركسون في البرنامج التلفزيوني ذي الشعبية المنقطعة النظير، بدا الأمر كأنه مقدَّر وحتمي. كيف لا يكون صواباً بالنظر إلى ولع كريس بالسيارات؟ بدا كل شيء ممتازاً على الورق. لكن أحياناً، ولسبب ما، فإن ما هو مقاس شخص ما قد لا يناسب شخصاً آخر. الجمهور لم يتواءم وكريس في برنامج "TopGear" بعد عرض حلقته الأولى ليتعرض لحملة عنيفة من النقاد الذين خلصوا إلى أنه ليس الشخص المناسب لهذا الدور.

كان يمكن لإيفانز الرد على الانتقادات بطريقة مختلفة لو كان لا يزال شاباً متمرداً. كان سيعتقد أن أحداً لا يستطيع المساس به، ولتوارى عن الأنظار، ربما لـ١٧ ساعة، في حانة لدفن خيبة أمله. لكن

الحكمة تأتي مع التقدم في السن، وبغض النظر عن مدى وروعة موهبتك ونزعتك إلى الابتكار، فإن عليك أحياناً أن تعترف بأنك رغم كل جهودك وكونك في القمة قد فشلت. والانسحاب محترماً فضيلتك ومصداقيتك، كما فعل كريس، يعني أن تصون كرامتك.

يثير الشباب إعجابنا لتمتعهم بالطاقة وتفاؤلهم وميلهم إلى المغامرة، بل إننا ننجذب إلى الجرأة والابتكار والأفكار الجديدة بصفتها إشارة إلى الروح الشابة. كما أننا وفق الإحصاءات ننزع إلى ''البقاء في وضع ثابت'' كلما نضجنا أكثر. لذلك، تصبح المخاطرة ميزة نادرة مع تقدمنا في السن.

السبب قد يكون كيميائياً بصورة ما: مستويات الدوبامين كـ''ناقل عصبي'' تنخفض مع السن، بل إنها تلعب دوراً في تهدئة سلوكنا القائم على نيل المكافأة. ببساطة: إن مزيداً من الدوبامين يعني ميولاً أكبر إلى المخاطرة للفوز بالجائزة الكبرى، ودوبامين أقل يعني مخاطر أقل.

لذلك، يكون الأمر مميزاً عندما يحصد المرء نجاحاً في سن الأربعين في مجال متقلب ومساير للموضة كالموسيقا. لكن هذا ما حدث لمغني موسيقا الجاز غريغوري بورتر، صاحب الصوت الغني والآسر والمترع بالدفء.

أمل بورتر في أن يكون لاعب كرة قدم في دوري المحترفين الأميركيين بل إنه حاز منحة دراسية رياضية قبل أن تضطره الإصابة إلى الخروج من هذا المضمار.

غناؤه اقتصر على الأداء في الكنيسة حتى أنه استقال من عمله في تخطيط المدن، الذي كان عملاً محترماً لبورتر كواحد من تسعة أطفال ترعرعوا بمفردهم على يد أمهم البطلة. لكن الغناء الكنسي توقف بعد وفاة والدته بسرطان الثدي.

لكن الحزن كُسِرَ في نهاية المطاف. فبورتر، مستذكراً كلمات والدته على سرير الموت، ''لا تتخلّ عن الموسيقا، إنها أفضل ما يمكن لك فعله''، عاد إلى الغناء، ليفوز في وقت قياسي بأرفع جائزة موسيقية على الإطلاق – غرامي – عن ألبومه ''الروح السائلة''.

إن كنت تشعر أن الحياة تجاوزتك، وأن فرصتك الوحيدة زلت بإرادتك من تحت قدميك، وأن عليك كذلك الانزواء بنفسك في وظيفة آمنة، فكّر مرة أخرى. فكر في دخول غريغوري بورتر عالم الموسيقا متأخراً، والإشادة الكبيرة به كمغنّ يلامس الوجدان، وتذكر أن الأصالة تأتي مع التجربة. فكلماته تعكس كل تطور وتحول في موقف وجودي يشترط التمتع بالخبرة التي لا يمكن تعلمها بل اكتسابها.



٣٧.
ثمة دائماً فرصة لإيجاد حلم آخر

"يجب أن تكون قد اختبرتَ
الحياة فعلاً قبل أن تغني لها"
غريغوري بورتر

٣٨. انتقِ سلّم المجد المناسب لك

"أشعر دوماً بلسعِ لإهداري السنوات القليلة الماضية"

جيمي فاردي

عندما تكون في أسفل سلم النجاح في حياتك المهنية، باحثاً بتوق عن الدرجة التالية والدرجة التي تليها، سيكون من الطبيعي أن تشعر قليلاً بالإحباط. أما محاولتك وضع قدمك على درجة السلم التالية، فقد تبدو تجربة شاقة وطويلة.

إن فكرة الارتقاء في سلّم الشهرة تستهلكنا بالكامل، حين نهجس بالبحث عن الوسيلة الأفضل لإنجاز نشاط ما، أو ننشغل بالبحث عن الصفات الشخصية المطلوبة باعتقادنا من أجل الترقّي في مهنة ما. في هذه الحالة، لن يكون باعثاً على الراحة أي كلام من قبيل "الأمر ليس متعلقاً بالوجهة، لأن ما يهم هو الرحلة نفسها".



فلنأخذ في الاعتبار رحلة لاعب كرة القدم في الدوري الإنكليزي الممتاز جيمي فاردي. لقد انطلق من الصفر ليصبح بطلاً. فقد تخلى عنه نادي Sheffield Wednesday لكرة القدم وهو لا يزال في السادسة عشرة كونه ضئيل الحجم، ليقضي سنوات عاملاً بنوبات طويلة في مصنع، بل إنه بقي تحت المراقبة لمدة ستة أشهر بعد الدفاع عن رفيقه بعراك باللكمات ليدان باعتداء جنائي. لكنه حافظ

على حبه لكرة القدم وكان سعيداً باللعب لفريق Stocksbridge Park Steels مقابل ٣٠ جنيهاً إسترلينياً في الأسبوع.

بعد سبع سنوات على ذلك، أي في ٢٠١٠، جاءه عرض من فريق FC Halifax Town من الدوري الممتاز شمالي البلاد ليوقعوا عقداً معه مقابل ١٥.٠٠٠ جنيه إسترليني. وبعدها بعام، ضمه فريق Fleetwood Town مقابل ١٥٠.٠٠٠ جنيه إسترليني لينتقل أخيراً في ٢٠١٢ إلى Leicester City في دوري البطولة مقابل مليون جنيه إسترليني. وبعد أربع سنوات، توج فاردي ورفاقه الثعالب أبطالاً للدوري الممتاز. ويا لها من درجة في سلم النجاح!

لذلك، ففي حين قد تستوقفنا فكرة بلوغنا القاع، يكون القاع هو المكان المثالي لرؤية كل شيء والتعلم مما تبصره وصقل مهارتك. قد يظل إحساسك بضغوط الحياة قائماً، لكن ليس بقدر قائد يترنح على أعلى درجة في السلم. لا بأس في أن تكون قابعاً في الجزء السفلي من السلم في بعض الأحيان ما دام السلّم المناسب لك.

٣٩.
اغتنم الفرص

"لا أريد أن أبدو متعجرفاً، لكنني أعتقد أن أي شيء بالإمكان تحقيقه في الحياة"

نوفاك دجوكوفيتش



هل تظن أن حياتك صعبة وأن مصيرك محطم؟ وهل تفكر في أن الحياة لم تمنحك أفضل ما لديها؟

نحن نعرف نوفاك دجوكوفيتش بطلَ تنس، رجلاً في ذروة مسيرته، إذ إنه بإشادة الخبراء واحد من "عظماء" رياضة التنس، بل معجزة التنس القادر على إحكام سيطرته على اللعبة. فقد ولد في صربيا، وكان عمره ست سنوات فقط عندما رصدت موهبته جيلينا جينسيك التي هي نفسها أسطورة رياضية.

هل أمضى دجوكوفيتش ساعات من التدريب في ملاعب خصبة وعلى وقع أصوات العصافير العذبة؟ ليس تماماً. فنحن نتحدث عن يوغوسلافيا السابقة، وعاصمة صربيا، بلغراد، حيث ولد دجوكوفيتش في خضم نزاع عسكري وحشي.

ودجوكوفيتش الشاب وأسرته سيضطرون في تلك الحرب إلى اتخاذ الطابق السفلي مأوى لهم تحت سيل لا يهدأ من الغارات المرعبة. مدربته جينسيك تروي كيف عمدت إلى اختيار مناطق

للتدريب تعرضت للقصف في وقت سابق، على اعتبار أنها لن تقصف على الأرجح مرة أخرى، أقلّه لمدة من الوقت.

لكن دجوكوفيتش المبتدئ أظهر روحاً تتحلى بالإرادة والالتزام الأمر الذي لفت أنظار العالم إليه. حتى القنابل لم تمنع ذلك الصبي من بلغراد أن يصبح أحد عمالقة لعبة التنس.

فكر الآن في ظروف حياتك: هل هذه الظروف قادرة فعلاً على الحد من تقدمك وتعطيل نجاحك؟ هل يمكن لأي ظرف أن يكون من السوء إلى حدّ أن يحاصر حياتك فتعجز عن مقاومته وكسر جداره لتحقق أحلامك كما فعل دجوكوفيتش؟

٤٠.

الفراخ البشعة قد تصير بجعاً أيضاً

"لقد كان لدي مظهر غريب... ولم أحب يوماً الظهور في صور فوتوغرافية"

فريد أستير

نحن نعيش في زمن باتت فيه المواهب تحتل الصفوف الخلفية. في كل مجالات الحياة، وخاصة الإبداع، فإن الضغوط التي تمارس علينا لكي نبدو أكثر جاذبية هائلة. الأمر لا يتعلق بالنساء فحسب، بل الرجال أيضاً، فهم يلجؤون اليوم إلى مجفف الشعر، ويختبرون آلام إزالة الشعر بالشمع، ويسعون إلى التمتع بوجه جذّاب. الواقع أن الشبان باتوا ينفقون اليوم على حسن مظهرهم أكثر مما تنفقه النساء ذوات الفئة العمرية نفسها.

لكن ليس كل نجاح في مجال العروض متعلقاً بالمظهر الخارجي. فلنأخذ بعين الاعتبار سيرة فريد أستير المهنية حتى توليه عرش الغناء والرقص. فأستير لم يكن وسيماً، بل هزيلاً نوعاً ما، كما أن صوته كان واهناً، لكنه رقص كملاك، حرفة شحذها على مدى سنوات عدة على خشبة المسارح الهزلية بجولات رفقة شقيقته أديل، ليستدعى في نهاية المطاف إلى اختبار أمام الكاميرا من أحد استوديوهات السينما الرئيسية، "RKO". أما ردود الفعل على أدائه، فجاءت مستنكرة لوجوده، فقيل كلام من قبيل: "لا يمكنه التمثيل. لا يمكنه الغناء. أداء باهت غير مشوق. لكن بإمكانه الرقص قليلاً".

أما ديفيد أو. سيلزنيك، المدير التنفيذي الذي دعا استير لاختبار الشاشة، فقد رصد رغم خيبة أمله في أستير شيئاً لم يره كثر. فقد كتب في مفكرته: "رغم أذنيه الكبيرتين وشكل ذقنه السيئ... فإن سحره هائل جداً".

فالموهبة الرفيعة والكاريزما يمكن أن يكون كل منهما محرًّكا قوياً للنجاح كما حسن الشكل الخارجي. اعتبار ربما مبتذل، لكن عدداً من الفراخ القبيحة يمكن أن تصبح فعلاً بجعات جميلات!



٤١.

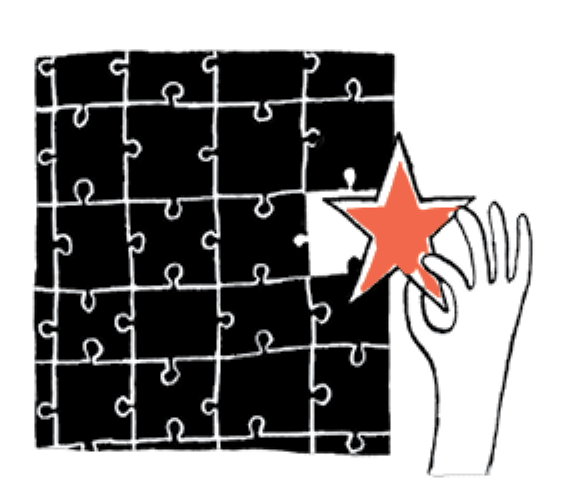
حين لا يناسب مقاسٌ سماتك، اصنع لسماتك ما يناسبها

”أنا لست كوب شاي في متناول الجميع. لكن بعض الانتقادات يمكن أن تكون مؤذية أحياناً. فلتظهروا بعض الاحترام؛ فأنا عازف بيانو ماهر، كما يمكنني الغناء جيداً وكتابة أغانٍ ذات مستوى رفيع“

إلتون جون

عندما يتعلق الأمر بتأمين وظيفة رائعة، أو السعي وراء مهنة مربحة أو ازدهار مالي –إلّا إذا كنت محظوظاً بما فيه الكفاية لتكون شاباً ثرياً يعيش حياة بوهيمية – سيكون البحث عن العمل هو المسار الذي سنتبعه على الأرجح. لكن الأمر يبقى غير مستقر ولا ضمانة إن كان سيؤدي إلى تعاقدك في وظيفة أم لا. فخيبة الأمل والرفض هما ما سيواجهه الواحد منا على الأغلب.

بل سيكون مقلقاً أن تكتشف أن العمل لن يتطلب منك على مستوى المهارة سوى ٥٠% مما يجب أن تقدمه في هذا المجال، ذلك أن الباقي سيكون متعلقاً بشخصيتك، وكيفية إجرائك المقابلة وهل ستتناسب زملاءك في فريق العمل أو الشركة. ولكن لا تأخذ الأمر على محمل شخصي، لا تراه فعلاً شخصياً! فقد بذلتَ قصارى جهدك.



ولنأخذ بعين الاعتبار النجم إلتون جون. إنه أسطورة في عالم البوب، ومؤدٍّ حائز العديد من الجوائز كما أن ثروته خرافية. لكن قبل انطلاق مسيرته وشهرته (إلى حد أنه تعاون مع بيرني تاوبين ليصبح كاتب الفرقة الظاهرة فألف عدداً هائلاً من الأغنيات التي حلت في المرتبة الأولى)، كان إلتون لا يزال يبحث عن وسيلة للدخول في عالم الموسيقا. فأجرى عدداً كبيراً من تجارب الأداء مع فرق عدة أملاً في الحصول على مبتغاه. إحدى هذه التجارب كانت مع فرقة ''كينغ كريمسون'' الموسيقية التي تعد رائدة في تطوير الروك. لكن ما تقرر في النهاية أن أسلوبه الغنائي لا يتناسب وكينغ كريمسون، فرُفِض إلتون غير المعروف آنذاك من الفرقة. لكن ماذا لو لم يكن الأمر على هذا المنوال؟ لكنا حظينا ربما بنجم غناء مختلف جداً.

من الصعب ألّا تشعر بالأذى عندما لا يتناسب أسلوبك مع محيطك؛ وقلة الإعجاب بك ستبدو إهانة مباشرة لكن عملية رفضك لن يكون معناها أنك سيئ. خذ من الأمر إيجابياته، وكن سعيداً بما وصلت إليه. فكر في أنك إذا لم تكن – كما في حالة إلتون جون، وصوته – تصلح لشيء، يمكن أن يكون ذلك نفق الخلاص المؤاتي، وأن الأمر لم يكن مقصوداً. قد تكون قد أمضيت وقتاً رهيباً ولم تستمتع بالتجربة إطلاقاً. تذكر فقط: إذا كان مظهرك أو شخصيتك غير مناسبين، فأنت أحياناً في أيدٍ أمينة!

٤٢.

”إن لم تتحلّ
بالشجاعة الكافية

لتحمّل المخاطر،

لن تحقق شيئاً
في الحياة“

محمد علي

نحن لا نحل على هذه الأرض بالضبط كما يحل أي شخص آخر. فمعدلات التعلم والتنمية مختلفة جداً، وأي مقارنة مع آخرين غالباً ما تكون غير عادلة.

من نسميه بالمزدهر في وقت متأخر هو شخص يتمتع بمواهب أو مهارات قد لا تكون واضحة للآخرين في وقت مبكر. آينشتاين بات اسماً مرادفاً للعبقرية على نطاق نادر، لكنه أمضى سنواته الأولى في الصفوف الخلفية بدلاً من أن يلفت الانتباه. كان طفولته متعثرة، ويقال أنه لم يستطع النطق حتى سن الرابعة. كما أن حياة المدرسة لم تلائمه ليترك مقاعد الدراسة دون أن يكون استكمل تعليمه.

لكن كل هذا لم يحل دون سعيه في مجال العلوم ليطلق عليه لقب "أب الفيزياء الحديثة". في الواقع، إن آينشتاين قام بمفرده على ثورة في مجال الفيزياء ومنحنا واحدة من أجمل المعادلات في العالم، $E = mc^2$. وهو لا يزال يعد أحد عباقرة الإبداع، بل إنه تصدر استطلاع مجلة **تايم** المعنون "شخصية القرن" عام ١٩٩٩.

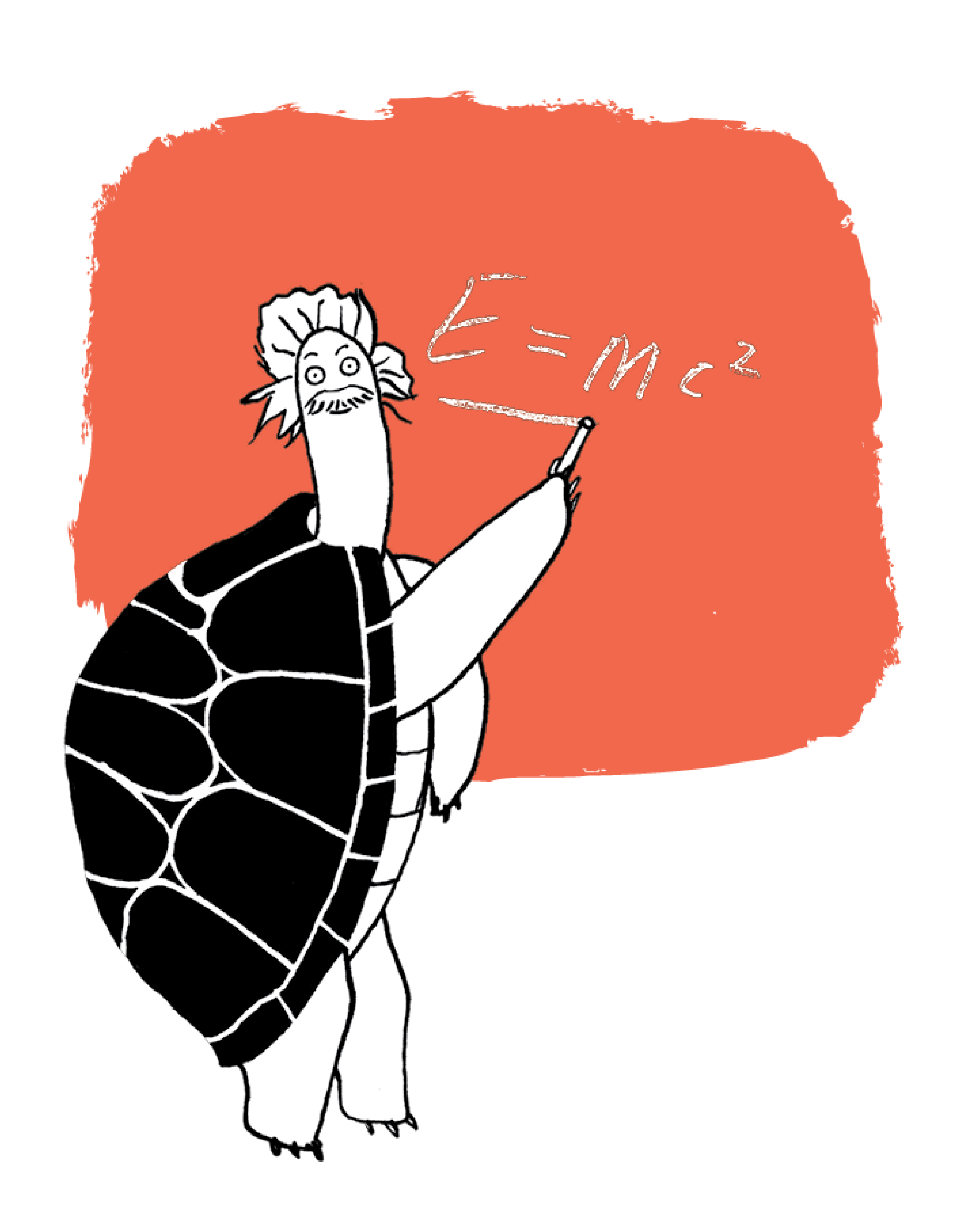
تماسك واستجمع قواك إذا وجدت أنك لست على الطريق الصحيح مع زملائك. فتطوير الذات والنضج يستغرقان في العادة وقتاً طويلاً، ولا يمكن وضعهما في جدول زمني. توقف برهة وفكّر هل ثمة معيار زمني ما مناسب حقاً لك، أو أنه يثير فيك شعوراً بالضيق؟ فالمعرفة تأتي إلينا بصور متعددة.

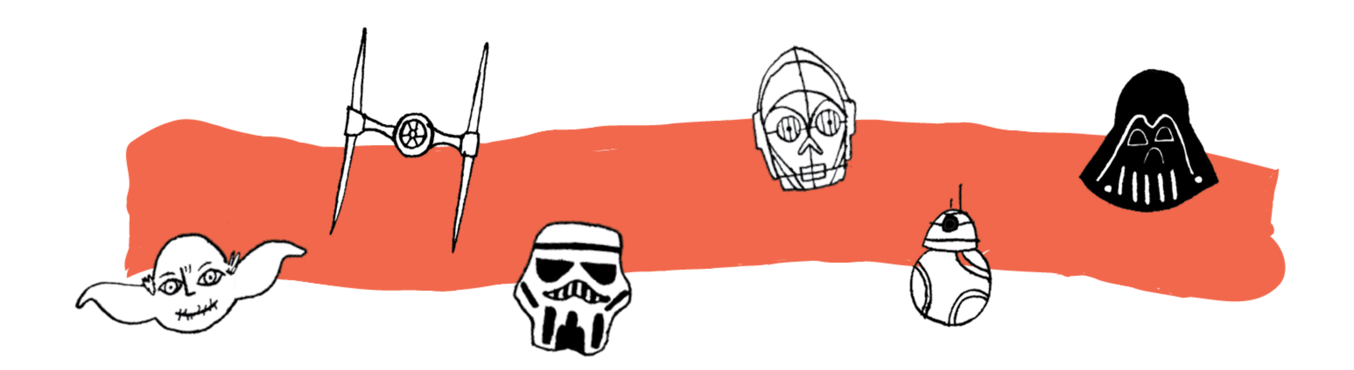
٤٣.
طوّر هذا العالم وإن متأخراً

"الخيال يفوق المعرفة أهمية. فالمعرفة محدودة...

أما الخيال، فبإمكانه استيعاب العالم"

ألبرت آينشتاين


E = mc²



٤٤. لا يأس مع الحياة

"إذا شئت أن تحقق نجاحاً في مجال معين، فيجب أن تكون المثابرة إحدى صفاتك الرئيسية"

جورج لوكاس

جميعنا نحتاج تأييد الآخرين ودعمهم لنا. فتقبل محيطنا العائلي أو الاجتماعي لما نفعله عموماً يعني أن خيارنا صحيح وفي مصلحتنا، أليس كذلك؟ كما أنه يعزز لدينا الشعور بالأمان والرفاهية.

لكن إذا لم يكن هذا القبول موجوداً، سنشعر بالضعف وبالتوتر وبأننا غير سعداء. ما قد يضطرنا إلى تعديل اتجاهنا التخلي مثلاً عن قناعة ما أو اعتقاد بغية اكتساب مودة الآخرين ممن هم حولنا من جديد.

المدير السينمائي جورج لوكاس بذل قصارى جهده للحصول على دعم مجتمع السينما لمشروع رآه بعضهم غريباً جداً. لكنه لو أذعن لرفضهم، ما عرفنا أحد أعظم الأفلام في تاريخ السينما.

ففي ١٩٧٧، غيّر فيلم "حرب النجوم" عالم السينما، بل أعاد إحياء الخيال العلمي، ووضع معايير جديدة للمؤثرات الخاصة سينمائياً.

لكن المدير جورج لوكاس الذي كان لا يزال يقطف ثمار نجاحه في فيلم "American Graffiti" عانى الأمرين في محاولة إقناع الاستوديوهات الرئيسية بدعم مشروعه الجديد. فالخيال العلمي كان ينظر إليه في تلك المرحلة كطائر الدودو المنقرض، وبأنه نوع ميت وصنف أشبه بمزحة ثقيلة.

حمل لوكاس فكرته وجال بها على الاستوديوهات الرئيسية، لكن كل الأبواب أقفلت في وجهه. غير أن الرجل لم يتخل عن حلمه. وفي نهاية المطاف، قرّر ألان لاد جونيور من شركة "فوكس القرن

العشرين“ أخذ المشروع على عاتقه. كان ذلك انتصاراً لإيمان لوكاس بمشروعه الذي كوفئ عليه بإسهاب. لم يكن ما جناه قليلاً، بل إن شركة تأسست إثر ذلك بأصول بقيمة مليار دولار.

إذا وجدت نفسك متحمساً لفكرة ورغبت في قطف ثمارها، فلا تتخلّ عن إيمانك بها، بل اعمل على إيجاد الدعم المناسب لها؛ قد يكون ذلك بداية شيء رائع وسحري. ولتتحلَّ بالقوة!



٤٥.
استخلص من الألم قوة

"أبي لم يعانقني قط، لم يقل يوماً: أحبك"

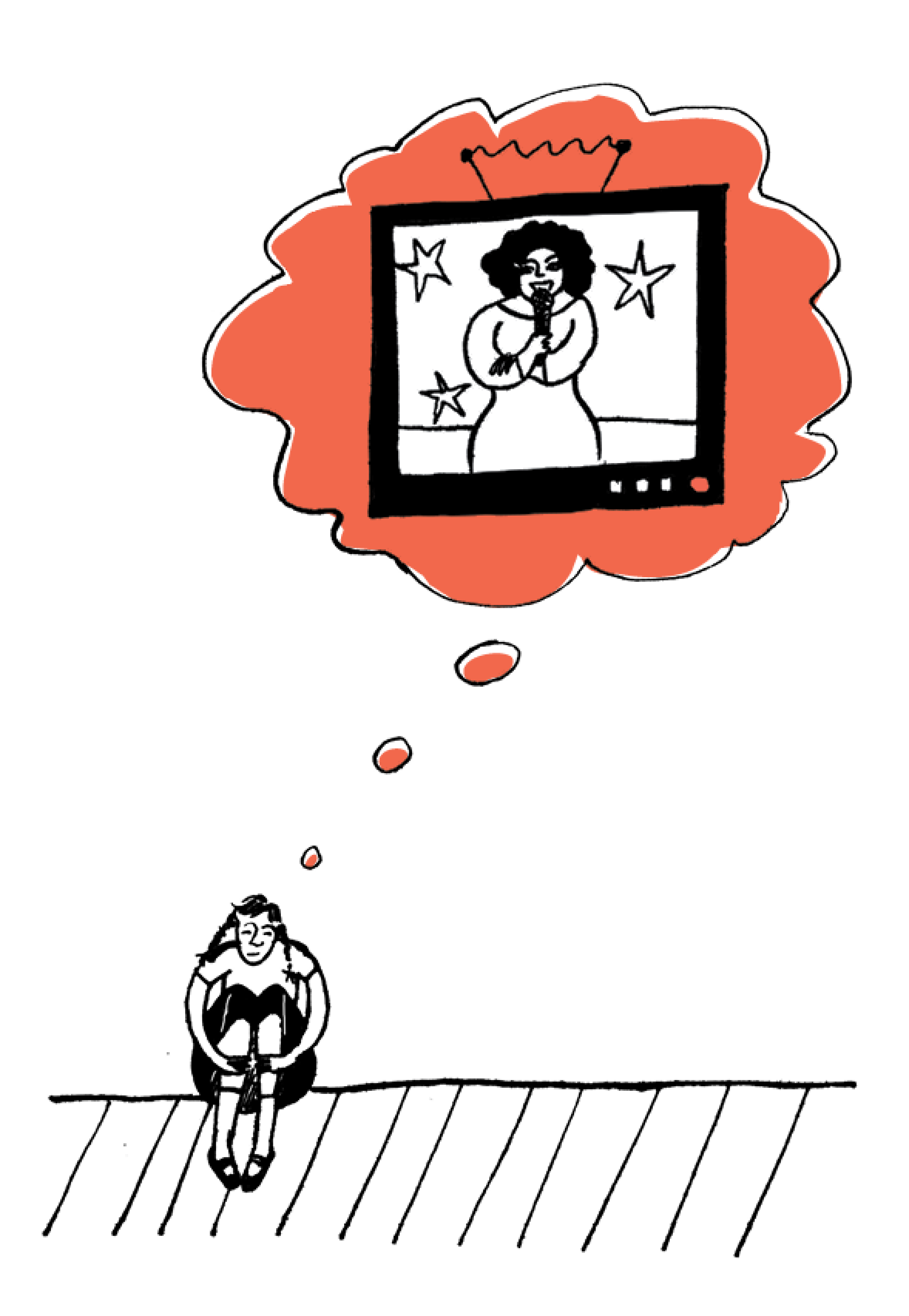
ليني هنري

ما هي أعتى قوة على وجه الأرض؟ هل هي الطاقة الذرية أو المحيطات الرهيبة في بأسها، أم أنها الكلمة البسيطة المكونة من أربعة أحرف: الحب؟ مع تقدمنا في السن، يصبح اعتمادنا على البالغين من حولنا هائلاً. سنكون ضعفاء وبحاجة إلى الرعاية. فبالإضافة إلى الطعام والشراب، سنعوز الغذاء العاطفي كذلك. أما ندرة المودة، فلا يمكن أن تترك فينا شعوراً بالضيق فحسب، وإنما أضراراً جسيمة كذلك. إذن، هل لديك ما يكفي من الحب؟

الحكاية المثيرة للاهتمام هنا تتعلق بفنان القصص المصورة الأكثر احتراماً ونيلاً للإعجاب في المملكة المتحدة كشخص لم يشعر يوماً بأنه حظي بحبّ كافٍ. فليني هنري تحدث بصراحة عن حجم الإهمال العاطفي الذي عرفه في حياته. "فنحن، لم نقل لبعضنا: إنني أحبك، إنني أحبك، إنني أحبك، إلّا مع تفاقم مرض أمي واقترابها من الموت".

هو واحد من سبعة أطفال لوالدين جامايكيين مهاجرين. عائلة شهدت حياة شاقة بأب وأم يعملان ليل نهار حد الإنهاك في مصنع ومعمل خياطة على التوالي. ليني هنري، وبسبب حرمانه أي مودة خلال نشأته، حمل الندوب العاطفية معه. لكنه الآن ينبض بحب لم يمنحه إياه أحد، وأمكنه أن يرجع ذلك إلى ظروف حياته المنزلية، إضافة إلى اكتشافه في مرحلة لاحقة أن الرجل الذي سماه "أبي" لم يكن والده البيولوجي.

يقول ليني: "إن نشأتي أثارت فيّ العزيمة المطلوبة كي أنضم إلى عالم المشاهير لاحقاً، فأي شيء تقذفه الحياة في وجهي أتلقاه". من الضروري العمل على فهم آلام الطفولة خاصة، ومنعها من إعاقة نموك. إدراك الأذى يتيح للحزن أن يتدفق إلى الخارج، ما يضعك على المسار الصحيح للسيطرة عليه.



إنها المليارديرة وإحدى ملكات الشاشة الأميركية في الفترة النهارية. أوبرا وينفري معشوقة الملايين لأخلاقها وشجاعتها وسخائها إضافة إلى موهبتها.

نجاحها يتجاوز شهرتها كشخصية تلفزيونية. فهي ممثلة حائزة جوائز أيضاً. لكن الرخاء والشهرة اللذين يميزان حياتها يتنافران على نحو حاد وأصولها المتواضعة. فقد نشأت في فقر مدقع، كما تقول إنها تعرضت لسوء معاملة في طفولتها وعانت حزناً لا يوصف عندما أنجبت في الرابعة عشرة وتوفي طفلها في مرحلة مبكرة.

لكنها في استهجان صريح لفقرها وصعوبات حياتها المبكرة طورت فلسفتها الخاصة لتصبح اسماً مألوفاً على كل شفة ولسان.

قالت ذات مرة: "ليس المهم من أي خلفية قد تكون أتيت، بل الوجهة التي تريد الوصول إليها".

تصور لنفسك دوراً جديداً تكون فيه سعيداً وقادراً على إنجاز الأهداف. قد لا ينتهي بنا المطاف جميعاً أثرياء بصورة خرافية ومحتفى بنا كما أوبرا، لكنها تبقى، وينبغي أن تبقى، مثالاً براقاً على ما يمكن المرء تحقيقه إذا ما رفض أن يكون ضحية، وألّا ينتهي أمره مكبلاً بالشعور بالعار أو قلة الجدارة. شكراً لكِ أوبرا.

٤٦.

لا تكن ضحية

"حوِّل جراحك إلى حكمة"

أوبرا وينفري

٤٧.

سر
إلى الأمام



"لأنني مريضة سرطان سابقة، فإن الشيء الأكثر أهمية أن تدرك أنك لا تزال الشخص نفسه في النهاية"

كايلي مينوغ

دوماً أمتعتنا أميرة البوب الأسترالية الصغيرة المحبوبة كايلي مينوغ لعقود بأغنيات احتلت المرتبة الاولى. لامست أغنياتها وجدان جمهورها: منذ انطلاقتها لأول مرة في المملكة المتحدة بأغنية "إنني محظوظة جداً" وصولاً إلى أغنيتها المخدّرة عام ٢٠٠١ التي احتلت الرقم واحد: "لا يمكنني إخراجك من رأسي".

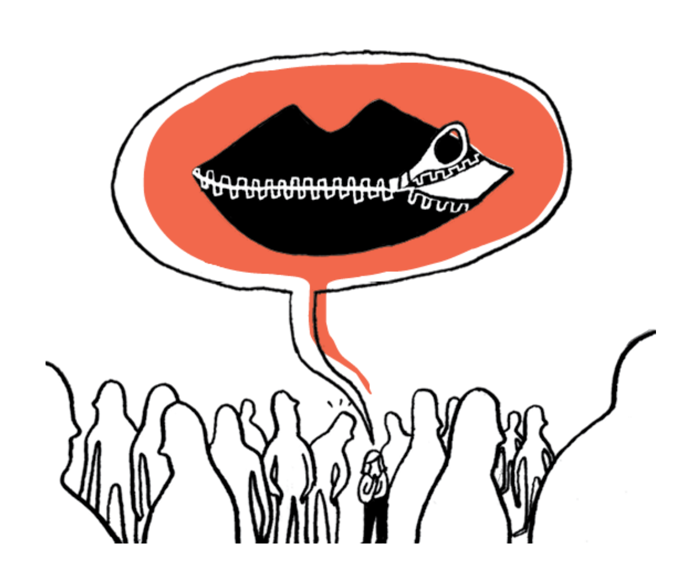
كايلي مينوغ المغنية البارعة والمحترفة كانت قد اشتهرت بحفلاتها الخاطفة للأنفاس. لكنها خلال جولتها العالمية التي نظمت في بطولة العالم للمراهقين عام ٢٠٠٥ واجهت أكبر معركة في حياتها بتشخيصها بسرطان الثدي، ما أجبرها على إلغاء الجولة الأسترالية، بل إنها شبهت معركتها مع السرطان ورحلة علاجها الكيميائي بتجربة القنبلة النووية وأعلنت أنها عازمة على استئناف حياتها المهنية.

التزمت كايلي كلمتها وبعد ١٨ شهراً لاقت جمهورها على خشبة المسرح في سيدني بعرض بعنوان "شوغيرل: جولة العودة إلى الوطن"، بل داعبت جمهورها بالقول إنها "متأخرة عن

عصرها‘‘. كانت حفلة ثقيلة عاطفياً بالنسبة إليها، فأجهشت بالبكاء قبل أن تهدي أغنية ’’خاصة لك‘‘ إلى والدها، أحد الناجين من سرطان البروستاتا.

المرض لا يمكنه أن يحدّ مدى نجاحك. فهو لا يميز بين المشاهير وغير المشاهير أو بين غني وفقير. وحتى إذا كنت تتحلى بالسلطة والنفوذ، مثل كايلي، وتشارك الآخرين ممن يعانون وضعاً مماثلاً تجاربك بحلوها ومرها، فإن ذلك لا بد أن يمنحهم الأمل والإلهام.

٤٨.
تخطَّ العقبات



"كنت طفلة ذكية، وكان لدي الكثير لأقوله، لكنني لم يمكن باستطاعتي قوله. الأفكار طاردتني. لم أتخيّل قط أنني سأكون قادرة على الجلوس والتحدث إلى شخص ما"

إميلي بلونت

هي اليوم معروفة بأدائها الباهر ولكنتها البريطانية المتقطعة بسبب ارتيادها المدارس العامة. لعبت دور الملكة فيكتوريا في شبابها، ودور مساعدة مصمم أزياء مهيبة في مواجهة ميريل ستريب في فيلم "الشيطان يرتدي برادا"، كما أنها أدّت دور البطولة الرئيسية في "الفتاة على متن القطار". إميلي بلونت ممثلة ذات أداء هائل تمتاز اليوم بتواؤمها بسلاسة مع الشاشة ومع أي السيناريو، لكن سنواتها الأولى كانت مختلفة جداً عن ذلك.

عانت إميلي تأتأة في الكلام ورثتها عن بعض أقرباء والدها المحامي في العائلة. كانت تشق طريقها بصعوبة في أي حديث، وحاولت جاهدة أن تتوازن مع تأتأتها. لكن جلسات علاج النطق وتقنيات الاسترخاء التي تعرضت لها لم تضف إلا تحسناً طفيفاً على حالتها المزمنة.

عملت والدتها ممثلة قبل زواجها وتفرغها للأسرة، لكن الشابة إميلي لم تتخيل أن مستقبلها سيكون معتمداً على سمتها الأبرز كمؤدية باهرة.

لكن أحد أساتذتها شجعها في نهاية المطاف على التمثيل بنصيحة ستكون مفيدة كثيراً، بل سوف تغيِّر حياتها، وهي أن تعتمد لهجة معينة على خشبة المسرح. كان لهذه النصيحة تأثير جذري. "لقد تمكنت من وضع مسافة بيني وبين نفسي خلال هذه الشخصية، وحررني ذلك إلى حدّ أن تأتأتي تلاشت بالكامل كلما وقفت على خشبة المسرح. كان الأمر مثل معجزة".

تؤثر ظروف الطفولة كثيراً في المرحلة اللاحقة من شبابنا والكيفية التي تتطور بها شخصياتنا. السبب ليس واضحاً في كل الأحوال، ما يجعل منها تجربة مقلقة بل حتى مرعبة. كم يبدو الأمر كأنه

لا يصدق ويبعث في الوقت نفسه على الأمل حين نقرأ عن فتاة عرفت بتلعثمها، وترددها، ولسانها المربوط، لتغدو اليوم في صفوف المشاهير، وممثلة من الطراز الأول في هوليوود!

٤٩.

”لا أزال أملك

الهدف نفسه

منذ كنت فتاة صغيرة،

وهو أن

أحكم العالم“

مادونا

إذا ما كلفنا بصورة عامة المهمةَ نفسها، فسينجزها كل منا على نحو مختلف. وهذه هي الحال مع جاك ما الملياردير العصامي الذي قد لا تكون قصة نجاحه من النوع المفضل بالنسبة إليك.

نشأ جاك ما في الصين الفقيرة ذات الحكم الشيوعي، أما حكايته، فتشتمل على اختراق حقيقي لعالم المال. تلقى جاك ما علومه في الصين ليعمل في البداية مدرساً للغة الإنكليزية في إحدى المدارس الثانوية، ثم من دون أي خلفية في الأعمال أصبح مليارديراً متخصصاً في التجارة الإلكترونية.

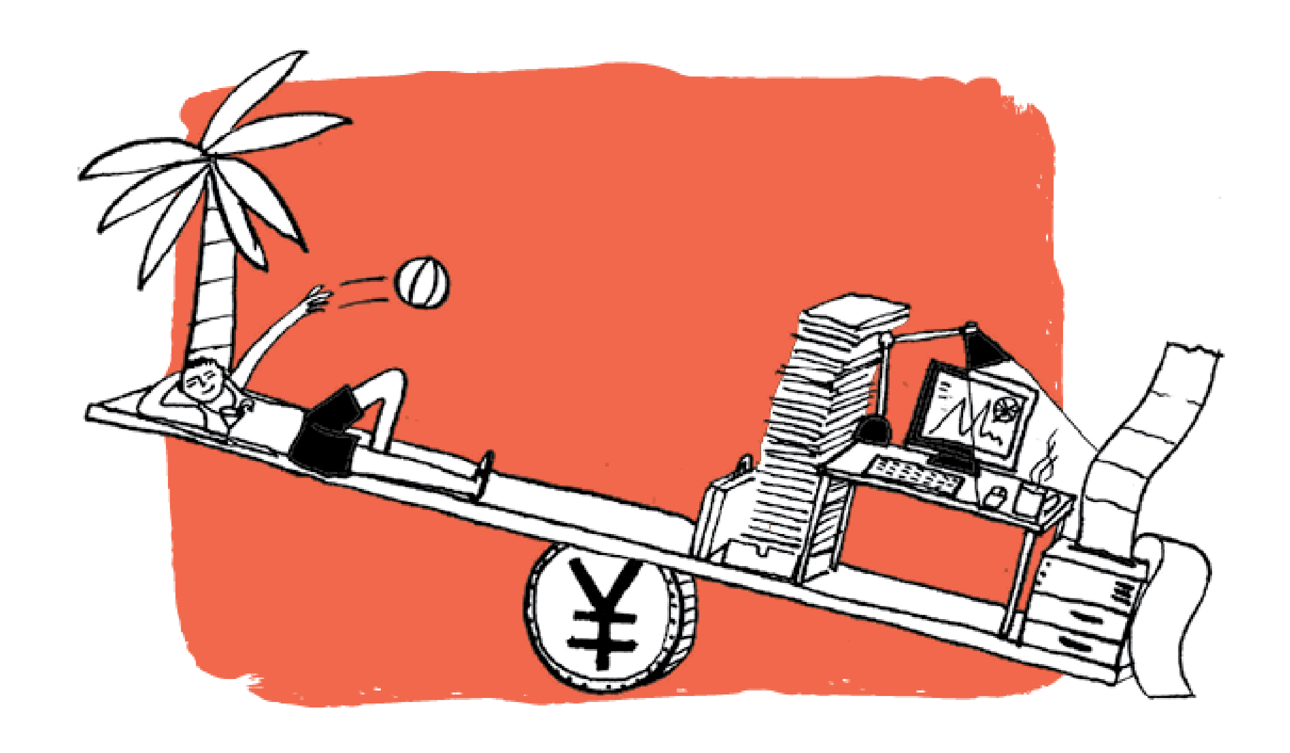
إنه يمثل نموذجاً لما يمكنه تعريفه بالمجرب الحقيقي. ما، لم يخش الرفض ولا الفشل، فقد رفضته جامعة هارفرد المرموقة ١٠ مرات، كما أخفق ثلاث مرات في امتحانات القبول في الجامعات ورفض من ٣٠ وظيفة بما في ذلك سلسلة مطاعم KFC، لكنه لم يسمح أن يثبط أي من هذا كله عزيمته.

بدأ عمله من منزله عبر جمعه لأكثر من ٦٠.٠٠٠$ من مجموعة من ١٨ صديقاً لإنشاء موقع "علي بابا". أما هذه المجموعة الإلكترونية للتجارة، بأصول بقيمة مليار دولار، فلديها اليوم أكثر من ٤٠٠ مليون مشترٍ فعّال في أكثر من ١٩٠ بلداً.

قد يكون ما مراوغاً بعض الشيء حين يقول: "أكبر أخطائي إنشائي لموقع علي بابا. لم أكن أعتقد أن هذا الشيء سيغيِّر حياتي جذرياً"، كما أنه يصف حجم انشغاله بإدارة هذه المؤسسة الواسعة الانتشار والمزدهرة على نحو يبعث على السخرية. "إن كل يوم يشغلني بقدر انشغال رئيس جمهورية فلا يبقى لدي أي قوة! بمعنى أن حياتي تكون قد صودرت مني".

لكن ثمة رسالة قاتمة يمررها باحتجاجه على نجاحه، وهو أنه إذا قدر له أن يبدأ مرة أخرى، فسيضع تجارة الأعمال على مرقد واسع. "في حياتي المقبلة، هذا إذا كان لا يزال لدي حياة مقبلة، لن أفعل مثل هذا العمل. سأكون نفسي فقط. أريد الاستمتاع بحياتي".

كثيراً ما نسمع عن هذا التوازن ما بين الحياة والعمل، وأهمية تقدير المعيار الصحيح بين العمل والمرح للحصول على السعادة والصحة. ليس من السهل إيجاد توازن قويم بين الاثنين، ولا أحد، ولا حتى ذوو المليارات، محصّنون من الشعور بالاستياء العميق لعجزهم عن المساواة بين الاثنين. هل أنت سعيد، هل تتمتع بصحة جيدة، ولديك من يحبك؟ في هذه الحالة، سيكون السعي إلى جني مال أكثر ومنزل أكبر ومزيد من الممتلكات ليس أمراً بالغ الأهمية.



٥٠.
أعد تعريف النجاح

"مهما كنت ناجحاً في حياتك المهنية، تذكر دوماً أننا وجدنا على هذه الحياة لنعيشها. إذا كانت حياتك مقتصرة على العمل، ستندم بسبب ذلك لا محالة"

جاك ما

٥١.
تعلّم من النقد



"بعض الممثلين لا يستطيعون تحمل الرفض المستمر. هؤلاء ليس بإمكانهم رؤية الضوء في نهاية النفق"

هاريسون فورد

كيف سيكون شعورك لو تعرضت للانتقاد؟ هل ستُحرج، تغضب، أم تثبط عزيمتك؟ إن تلقي رد فعل سلبي يمكن أن يدمر مستقلك المهني، بل ستأخذ الأمر بخبث على نحو شخصي... أم أنك ستراه علامة دالة على اهتمام شخص ما حين يقرر هذا الشخص أن يبوح لك بكل ما يعتقده بشأنك؟

يمكن للنقد أن يكون فرصة ذهبية للتعلم، سواء أتعلمت بفضله عن نفسك أم عمّن يتوجه إليك بالنقد. ستقول ماذا يريد هؤلاء مني؟ أما إذا كان ذلك آتياً من رئيسك في العمل، فإن الأمر حقاً يستحق التوقف عنده.

قبل أن ينطلق هاريسون فورد في النجومية في عالم السينما، بشخصية هان سولو التي جسدها في فيلم "حرب النجوم" ثم إنديانا جونز في فيلم "سارقو التابوت الضائع"، كان مجرد ممثل يأمل في إيجاد مكانة له في هوليوود عالم التمثيل. إذ كان قد وقع عقداً مع استوديوهات Columbia Pictures الضخمة ضمن فئة "المواهب الجديدة" ليعمل في أدوار إضافية، بل صامتة غالبية الأحيان.

أما انطلاقته الفعلية، فجاءت لأول مرة عام ١٩٦٦ عندما لعب دور صبي فندق يظهر في باب دوار في فيلم "سباق تعادل في دوامة خيل". كانت فرصته الكبيرة للتألق خصوصاً أنه تقاسم مشهداً مع الممثل الأسطوري جيمس كوبرن، بل أوكل إليه قول بعض الجمل. مقطع من ٣٠ ثانية. لكنه كان كافياً لأحد مديري الأفلام التنفيذيين لاعتبار الشاب فورد فاشلاً. فالمنتج جيري توكوفسكي قال لفورد إنه لا يمتلك ما يلزم من موهبة، شارحا أن المرة الأولى التي ظهر فيها توني كورتيس في فيلم

كانت عندما أوقع كيس بقالة، لكنه فعل ذلك كأنه نجم سينمائي! ثم جاء نقده لفورد على الشاشة: ”أنت لن تحقق النجاح، أيها الفتى! عد إلى المدرسة، لأنك لن تعمل في هذا الاستوديو لمدة ستة أشهر، وربما لسنة“.

إذا قررت كهاريسون فورد، تحمُّل النقد القاسي، فإن ذلك ربما يكون في الواقع مفيداً لك. فورد لم يصب بانهيار عندما سمع هذا التقييم المدمر لإمكاناته، بل شق طريقه لينعم بمسيرة مهنية مديدة بصورة لافتة في هوليوود، التي تواصلت لستة عقود؛ هذه هي الطريقة التي يرد بها المرء على الانتقادات!

في عالمنا الذي لا تدوم فيه المواهب طويلاً، من الرائع أن نرى شخصاً معمراً في أي مجال، وبخاصة الموسيقا. في أواخر السبعينيات، أشاد النقاد بكريس ديفورد وغلين تيلبروك من مجموعة البوب "سكويز" كثنائي ممتاز في كتابة الأغاني، بل وضعا في مرتبة لينون ومكارتني نفسها، كما إلفيس كوستيلو وإلتون جون وبيرني تاوبين. كان ذلك اعتباراً يبعث على النشوة لفرقة الموجة الجديدة.

كتب الثنائي كل الأغاني الخاصة بالفرقة، التي جاءت صاخبة ومؤثرة، عاكسة الحياة المعاصرة من وجهة نظر شخصية جداً. مثل أغنيات "خذني أنا ملكك"، و"فوق التقاطع". وكما علَّق كريس ديفورد: "أعتقد أن كتابة الأغاني علاج... طاولة الكتابة مثل كرسي الطبيب النفسي".

واحدة من أكبر أغنياتهما كانت "رائع كالقطط"، لكن كريس ديفورد جهد لوضع موسيقا تتناسب مع كلمات الأغنية. بل أعلن أنه شعر بأنه "عاجز عن الكتابة" عندما حان الوقت لوضع الأغنية. ولتخفيف شعوره بالإحباط، أعدّ بعض الخبز المحمص والجبن وجلس لمشاهدة التلفزيون. ثم شاهد الكوميدي بيني هيل يؤدي أغنيته الكوميدية والمجددة في آن "Ernie (أسرع موصل حليب في الغرب)"، التي تصدرت القوائم لعام ١٩٧١. كانت تلك اللحظة التي وجد فيها كريس ديفورد ضالته مستلهماً سياق الأغنية وعناصرها لإتمام عمله "رائع كالقطط".

نحن جميعا في حاجة إلى الإلهام أحياناً. قد يبدو ذلك بعيد المنال، وبلا ضمانة. لكننا ما إن نمتلئ بالإلهام لدقيقة واحدة، حتى تتدفق الأفكار بالكامل، ثم دون سابق إنذار تخفت. هناك الكثير من النصائح التي يمكن أن تطرح في ما يتعلق بمصادر الإلهام من محاضرات "تيد" إلى بعض التطبيقات على هواتفنا المحمولة. لكن دعونا لا نغفل اللحظات اليومية كأن نشغّل عشوائياً التلفزيون فتفتح أمامنا الطريق المشفر لوضع الأغنية الأكثر مبيعاً في العالم.

٥٢.

استلهم من كل شيء

"لقد كان الكوميدي بيني هيل من ألهمني تأليف أغنية رائع كالقطط"

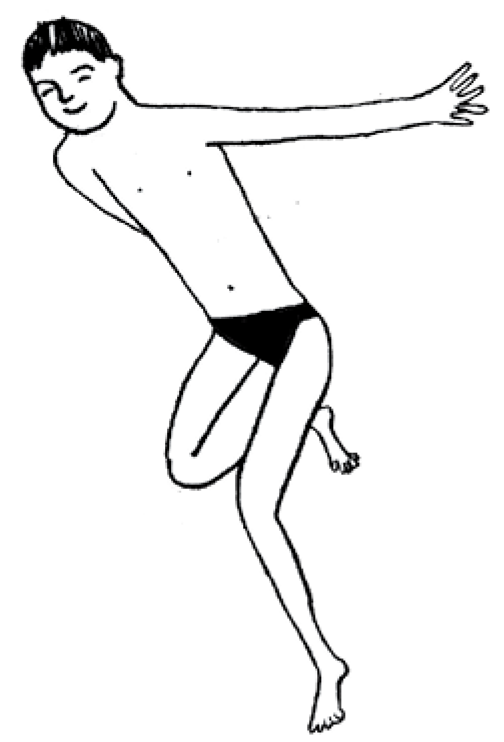
كريس ديفورد



٥٣. استند على عائلتك

”لو كان بإمكاني فعل نصف ما فعله أبي من أجلي، لكان ذلك أفضل إنجاز في حياتي“

طوم دالي



كان لا يزال في أوائل العشرين من عمره حين اعتبر الشاب الوسيم والسباح الأولمبي البريطاني طوم دالي مصدر إلهام لكثر. فرباطة جأشه على لوح الغطس وانفتاحه في ما يتعلق بحياته الجنسية حشدا من حوله مشجعين كثراً من جميع أنحاء العالم.

وبصفته فائزاً مرتين بالميدالية البرونزية في الألعاب الأولمبية، فإنه يجسد التفاني في مجاله، كما يمثّل نموذجاً حقيقياً لكل الرياضيين الشباب.

أهدى طوم فوزه بعد أداء ممتاز في أولمبياد لندن لعام ٢٠١٢ إلى والده روب الذي توفّي بورم في المخ قبل عام من ذلك الوقت، ما حرمه رؤية حلمه بتحقق فوز ابنه في الألعاب الأولمبية.

قال طوم إنه كلما خرج من الماء، يتوقَّع رؤية والده على حافة بركة السباحة، مبتسماً ومطلقاً النكات التي تجعل الجميع من حوله ينفجرون بالضحك.

إيمان عائلتك بك وتشجيعهم لك عنصران أساسيان للفوز وتحقيق النجاح، بل لا ينبغي لك التقليل من شأن الدور الذي بإمكان عائلتك لعبه في سبيل نجاحك. الحب العائلي قوة ذات جوهر خاص مجدول بسمات النقاء والسمو، فكل ما يأمل فيه أفراد عائلتك هو رؤيتك تحقق الرفاهية والسعادة التي حلمت بها، بل إن ذلك أولويتهم. فإذا وجدت أنك لا تقضي ما يكفي من الوقت في توطيد علاقتك بعائلتك، أعد التفكير في الأمر. أما العائلة، كمفهوم، فليست تعني بالضرورة الأشخاص الذين تربطك بهم صلة الدم، بل ينسحب ذلك حتى على أصدقائك الداعمين لك ولمسار حياتك. فلتجعل الوقت يغذي أقوى العلاقات الاجتماعية في حياتك بغض النظر عن مدى انشغالك في العمل: هؤلاء هم من يشكل شبكة الدعم الخاص بك.





٥٤. كن منضبطاً

"أبقِ مؤخرتك على الكرسي بل ألصقها به جيداً، إذا بدأت تمشي واعتدتَ ذلك، يعني أنك في مأزق ولن تستطيع إنجاز ما تريد"

روالد دال

روالد دال، الذي عرف بطوله الفارع قياساً بالرجال (حوالى ١٩٨ سم)، هو واحد من أبرز كتّاب أدب الأطفال حول العالم، وأحد أعظم كتّاب القصة القصيرة. كان محبوباً ولاقت كتبه نجاحاً باهراً. فهي لا تزال من بين الأكثر مبيعاً اليوم، من **ماتيلدا** إلى **تشارلي ومصنع الشوكولاته** و**جيمس والدراقة العملاقة** على سبيل المثال لا الحصر.

ألّف روالد دال عدداً من كتبه في سقيفة في حديقته. كان يجلس على كرسي مسنن قديم. وكان يوازن لوحاً صممه بنفسه للكتابة على حضنه ويكتب بقلم رصاص على ورق أصفر اللون.

عمل على هذا المنوال يومياً ما بين العاشرة صباحاً حتى الثانية عشرة ظهراً ثم ما بين الرابعة بعد الظهر حتى السادسة مساء. تمسّك بعادته هذه في كل الأيام. كان يبقي مؤخرته ثابتة على الكرسي لساعتين في كل جلسة، ولا يتوقف إلا عندما يكون بلغ أعلى مستويات التركيز.

الانضباط والتزام نظام صارم، دون السماح بأي تشتت، كما الانسحاب إلى كوخ صغير في أقصى حديقته، كل ذلك منح دال السكينة والبهجة والوقت للتركيز، ما سمح بأفكاره وخياله بالتدفق لإنتاج كتب أطفال من الطراز الرفيع. فإذا كنت تكافح لإتمام مهمة ما، أو تكون مناسباً لها، أو للحصول على وظيفة جديدة، كل ما عليك فعله هو أخذ ورقة من أحد مؤلفات روالد وجعلها جزءاً من روتينك. كل الذين حققوا النجاح يلتزمون روتيناً وعادات لتحقيق أهدافهم. خُطَّ قائمة بأهدافك وانطلق بها.



٥٥. لا تجعل سنَّك عذراً للقول إنك هرمت

"إذا أنعم الله عليك بسنوات مديدة، فازدهِ بها"

آيريس أبفل

تصف آيرس أبفل نفسها بأنها "أقدم مراهقة على قيد الحياة"؛ لديها سبب وجيه، فأيقونة مانهاتن في تصميم الأزياء، ومصممة الديكور السابقة للبيت الأبيض، سنسامحها إذا ما قررت أخذ استراحة كونها في التسعين من عمرها، ولكن آيريس تبدو اليوم مع مرور السنوات أكثر انشغالاً وأكثر نشاطاً كذلك.

آيريس محتفى بها لأسلوبها الفريد والمختلف، بل إن التقدير الذي تحظى به يشمل دوائر واسعة النطاق في عالم الأزياء. اشتهرت كما لم يسبق لها من قبل، في عام ٢٠٠٦، أي عندما كانت في الخامسة والثمانين من عمرها، عندما أقام متحف متروبوليتان للفنون معرضاً لتصاميمها وإكسسواراتها النابضة بالحياة.

ثم لفتت المزيد من الاهتمام عندما تناولها المخرج ألبرت ميسل عام ٢٠١٤ في فيلم وثائقي، ما كشف ملامح من شخصيتها، فأثارت إعجاب الجمهور بذكائها الحاد وعلاقتها الملهمة مع زوجها وحبيبها كارل. كارل توفّي عام ٢٠١٥، ولكن آيريس لم تتوقف عن التزام مشاريع جديدة بما في ذلك الملابس التكنولوجية والقابلة للارتداء.

عليك ألّا تنسى أن العمر ليس سوى رقم. فلا تتذرع به لتقنع نفسك أنك قد هرمت قبل أوانك. العالم قادر على منح كل منا مفاجأة مثيرة وطازجة، وقد تنالها سواء أكنت في سن المراهقة أم متقاعداً. وفق حكمة آيريس، إن "الشعور بأنك طعنت في السن لن يمنحك أي شيء لطيف!".



٥٦. اصنع
قواعدك الخاصة

"بالنسبة إلي، التجارة ليست بارتداء البزات الرسمية أو إرضاء المساهمين، بل بأن تكون صادقاً مع نفسك وأميناً لأفكارك، وأن تصب اهتمامك على ما هو جوهري"

ريتشارد برانسون

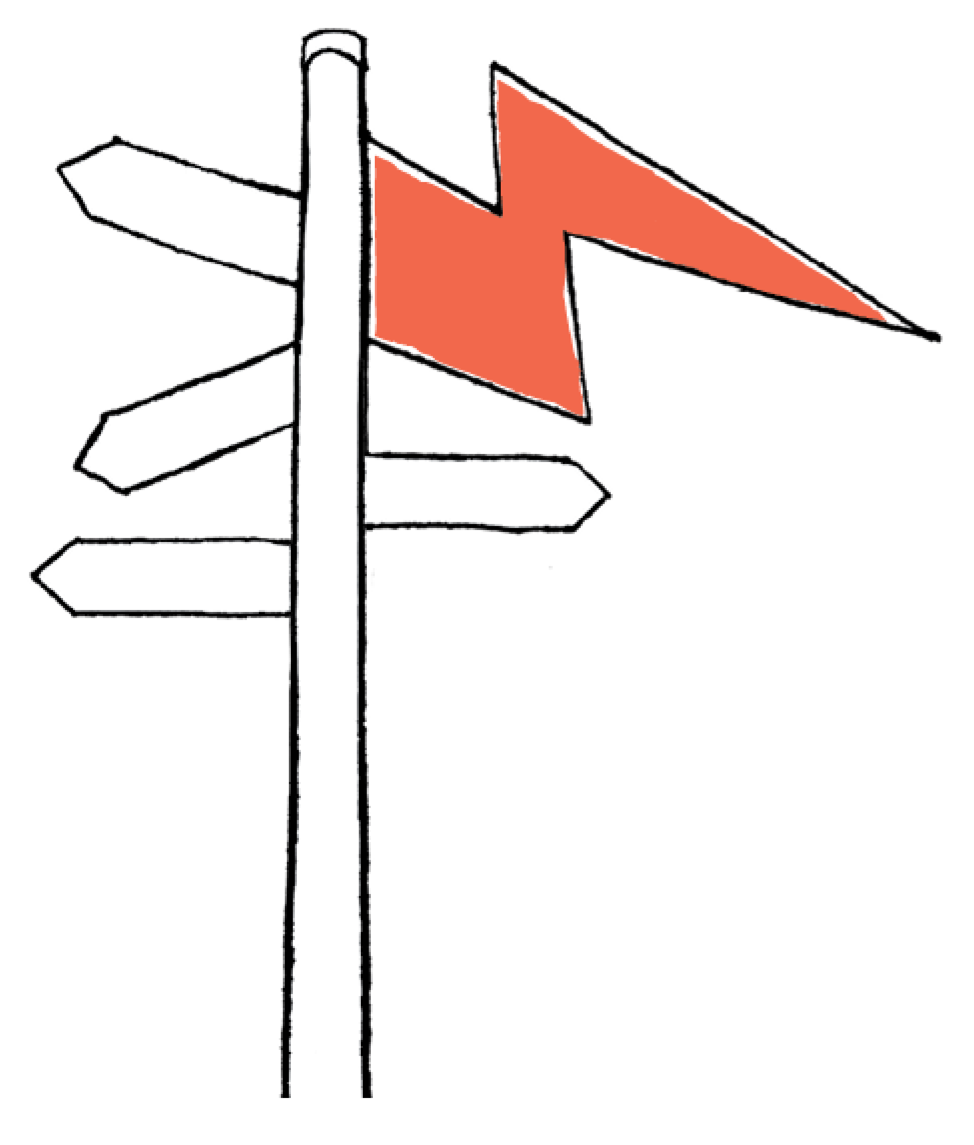
العلامة التجارية "فيرجن" باتت جزءاً من حياتنا اليومية على نحو لم يسبق حدوثه من قبل: اسم "فيرجن" يشمل قطاعات السفر، النقل، الترفيه، الفنادق، الاتصالات بل وسائل الإعلام أيضاً، كما يضم أكثر من ٤٠٠ شركة.

كما لو أن مؤسس شركة "فيرجن"، ريتشارد برانسون، آثر تحديث عدد من جوانب حياتنا بصورة أكثر حضارية، بإضافة لمسة على الأسلوب، ورفاهية على رحلات المسافرين كما الاستهلاك والترفيه. وتعلَّمنا بفضله أن بمقدورنا الانطلاق في عالم التجارة بأسلوب مختلف وممتع. فطنته في عالم المال، والكاريزما التي تتحلى بها شخصيته، كما مثابرته بكل ما للكلمة من معنى، لاقت تقديراً واسعاً، بل إن نفوذه بادٍ في جميع أنحاء إمبراطوريته.

بتخليه عن البزة الجامدة، وتجنبه ارتداء ربطة العنق الفاترة، استطاع أن يتحدى الأعراف التي تحكم أمكنة العمل، بل أوجد هالة من الإثارة والإبداع والشمولية بعلاماته التجارية. ملهماً بنفسه فضاء العمل ومحفزاً كل من حوله شكّل نموذجاً جديداً في عالم التجارة، جاعلاً العملاء يشعرون

بحس بالولاء ل"فيرجن". فقد استطاع أن يثير حماستهم للمشاركة في المؤسسة بشراء واستهلاك المنتجات الجميلة والجذابة.

يتطلب الأمر التحلي بالشخصية والقوة لترفض اتباع ما يتوقعه الآخرون. نفذ أعمالك التجارية بطريقتك الخاصة ولا تتقيد أبداً بأي عرف.



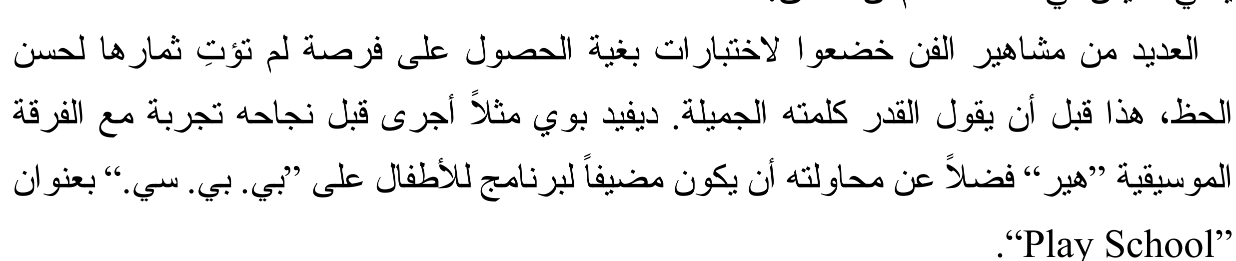
٥٧. عش بلا حدود

"الغد ينتمي إلى أولئك الذين يمكنهم سماعه قادماً"

دايفيد بوي

كان ثمة احتمال أن يظل زيغي ستاردست تقريباً عازفاً على الغيتار الإلكتروني فيلعب بعض "التشويش الوتري جيداً" مع جميما وهمبتي في البرنامج التلفزيوني المخصص للأطفال "Play School".

هناك جانب من الحقيقة عمّا يقال عن اضطرارنا إلى البقاء في وظيفة ما. فنحن غالباً ما نجد أنفسنا نسير في مسار وظيفي مختلف تماماً عما نطمح إليه. نجرب مهناً نعرف في قرارة أنفسنا أننا لا نريد فعلها. لكننا مضطرون في النهاية إلى دفع الفواتير المتعلقة بالرهون العقارية مثلاً وأشياء أخرى، كما أن خوفنا من فقدان الأمان في حياتنا يعني العيش في كنف أحلام لن تتحقق.



العديد من مشاهير الفن خضعوا لاختبارات بغية الحصول على فرصة لم تؤتِ ثمارها لحسن الحظ، هذا قبل أن يقول القدر كلمته الجميلة. ديفيد بوي مثلاً أجرى قبل نجاحه تجربة مع الفرقة الموسيقية "هير" فضلاً عن محاولته أن يكون مضيفاً لبرنامج للأطفال على "بي. بي. سي." بعنوان "Play School".

"لا أرى حدوداً بين كل أشكال الفن. أعتقد أنها مترابطة بصورة كاملة".

لكن، ماذا لو لم يرفض؟ هل يمكنك أن تتخيل أي تأثير كان سيتركه بوي كمقدم لبرنامج "Play School" ومساعد ل"ليتل تيد"، وهل كان ذلك سيضر مصداقيته على المدى الطويل.

لكن ألق ديفيد بوي بشخصياته البديلة وإعادة اختراع ذاته بصورة متواصلة كان مقدراً له أن يبصر النور، أما إرثه الموسيقي، فستظل الأجيال تتناقله دائماً.

لا تحاصر نفسك بأي شيء حتى إن ساومت للحفاظ على دائرة الأمان في حياتك – المهمة التي ستجعلك تصرف النظر عن أحلامك – لبعض الوقت. حاول إيجاد وسائل تحافظ بها على تركيزك، واسلك منعطفات جديدة في طريق حياتك تفضي بك إلى وجهتك المرجوة.



شكر وتقدير

نتوجه بالشكر إلى كيت بولارد على رؤيتها وتوجيهها لنا بأسلوبها الثري، وإلى كل من إيما ماريجويتز، لورين جيرام، هانا روبرتس، لمساهمتهن الرائعة، وإلى بن برنان لتصميمه الجذّاب، وكيت هازل لضخ النبض في كلماتنا برسومها التوضيحية والعجيبة.

جيف:

شكر خاص لأنجالي ومارثا، كولين تشيغوين، مايك غروكوت. شكر خاص كذلك لووردسميث كارميلا دي كليمنت، لتألقها وأسلوبها الإبداعي الذي لا يقدر بثمن، فلولاه، ما كان هذا الكتاب ممكناً.

كارميلا:

محبتي الكبيرة لجيف تشيغوين لفكرته الأصيلة ومشاركته إياها معي، ولجان وجيني والاس لحسهما الفكاهي ودعمهما، ولكل من ساهم بدفع الفكرة إلى التحقق وأبدى حماسة تجاهها.

Jeff Chegwin & Carmela Diclemente, Dare to win: Lessons from 57 of the world›s most successful people, First published in the UK by Hardie Grant Books, 2017

الطبعة العربية

الطبعة الورقية الأولى، ٢٠١٨

الطبعة الإلكترونية، ٢٠١٩

ISBN-978-614-03-0137-5

دار الساقي

بناية النور، شارع العويني، فردان، بيروت. ص.ب.: ٥٣٤٢/١١٣.

الرمز البريدي: ٦١١٤ - ٢٠٣٣

هاتف: ٨٦٦٤٤٢ ١ ٩٦١، فاكس: ٨٦٦٤٤٣ ١ ٩٦١

e-mail: info@daralsaqi.com

يمكنكم شراء كتبنا عبر موقعنا الإلكتروني

www.daralsaqi.com

تابعونا على



@DarAlSaqi



دار الساقي



Dar Al Saqi

حول الكتاب

نبذة

57 شخصية

أبهرت العالم بنجاحها

لا أحد منا يرغب في تجربة الفشل، لكنّ هذا الكتاب يشرح لنا كيف أنّ الأخطاء يمكنها أن تُفضي إلى نجاحات كبيرة.

نقرأ في هذا الكتاب دروساً من واقع الحياة، اكتسبها مشاهير ممن هم اليوم من بين الأكثر موهبة ونجاحاً في العالم. من ستيف جوبز إلى بيونسي، وسايمون كاول، وستيفن كينغ، وآينشتاين، وغيرهم.

قصصٌ مكتوبة بأسلوب مرح وقوي ستلهمنا كيفية التعلّم من أخطائنا.

قيل في الكتاب

* «كتاب مُلهم» Inpeaks
* قصصٌ مكتوبة بأسلوب مرح وقوي ستلهمنا كيفية التعلّم من أخطائنا.

عن المؤلّفين

جيف تشيغوين أحد المخضرمين في المجال الموسيقي في المملكة المتحدة. روّج لأسماء عملاقة في الغناء كبافاروتي وبول مكارتني.

كارميلا دي كليمنت منتجة سابقة في B.B.C وتعمل في مجال الموسيقا.

تجرّأ



جيف تشغوين

وكارميلا دي كليمنت

